



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 16.03.2020

Newsletter 2/2020

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde des Yoga Zentrums Darmstadt,

im Newsletter 1/2020 habe ich *“uns allen einen gesunden, harmonischen und interessanten Jahresverlauf mit vielen Glücksmomenten”* gewünscht. Die Lebenswirklichkeit holt uns jedoch schneller ein, als wir vermuteten. Die im Dezember 2019 in China ausgebrochene Virusinfektion ist bei uns angekommen mit weitreichenden Auswirkungen für Gesellschaft und Wirtschaft.

Durch das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) treten vermehrt Fälle von Atemwegserkrankungen auf mit den Symptomen Fieber, Husten und Atemnot. Die Krankheit (COVID-2) wird von Mensch zu Mensch, primär über Sekrete der Atemwege, übertragen (Tröpfcheninfektion).

ACHTUNG! VORÜBERGEHENDE SCHLISSUNG DES STUDIOS 16. – 27.03.2020

Aufgrund des exponentiellen Verlaufs des Infektionsrisikos und der Krankheit haben wir uns entschlossen, das Yogastudio

von Montag, 16.03.2020 bis Freitag, 27.03.2020 zu schließen.

Die Gesundheit der Teilnehmenden und LehrerInnen steht an erster Stelle.

Bitte informiert euch regelmäßig auf unserer Website über die weitere Entwicklung. Nach der Coronavirus-Krise können die Kursstunden nachgeholt werden; ich lasse mir dazu etwas einfallen.

REGELN FÜR EIN GESUNDES PRAKTIZIEREN (auch nach der Pandemie!)

Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (z.B. koronare Herzerkrankung, Asthma, chronische Bronchitis, Diabetes mellitus) sollten die Kursteilnahme überdenken bzw. vorab ihren Arzt konsultieren.

Bitte achtet alle auf euren persönlichen Schutz und den Schutz der anderen Teilnehmenden, indem ihr die allgemeinen **Hygieneregeln** einhaltet. Hierzu zählen insbesondere

- auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüßung zu verzichten,
- sich regelmäßig die Hände mit ausreichend Wasser und Seife zu waschen sowie das Berühren von Augen, Nase und Mund zu vermeiden,
- beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase zu nehmen bzw. ein Einmaltaschentuch zu benutzen sowie Abstand zu anderen Menschen zu halten und sich wegzudrehen,
- Abstand von Menschen zu halten, die sichtbar an einer Atemwegserkrankung leiden,

Elisabeth Baender-Michalska

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin/Pilates-Trainerin
- Entspannungskursleiterin

Studio

Heinrichstr. 117
64283 Darmstadt

Eingang durch
Hofeinfahrt

Kontakt

Tel.: 06151 – 29 39 83
Fax: 06151 – 29 15 41
E-Mail: fit@yoga-gymnastik.de
Web: www.yoga-gymnastik.de

Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt
BIC HELADEF1DAS
IBAN DE02 5085 0150 0100 1300 09

Steuernr.: 007 803 02470



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

- nur dann zum Unterricht zu kommen, wenn Du dich gesund und fit fühlst. Wir bitten Dich mit leichten oder schweren Symptomen von Infekt zuhause zu bleiben, auch wenn dies in deinem direkten Umfeld auftritt.

STABILISIERUNG VON KÖRPER UND PSYCHE MIT YOGA UND PILATES

Bei aller berechtigten öffentlichen Aufregung und Diskussion um das Coronavirus SARS-CoV-2 und die Atemwegserkrankung COVID-19 ist festzuhalten, dass gezielte, moderate **Bewegung, Entspannungs-, Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen wirksame Mittel zur Stärkung des Immunsystems sind!** Dies umso mehr je regelmäßiger und ausdauernder wir praktizieren.

Die durch das Virus erzwungene weltweite (gesellschaftliche) **Entschleunigung** ist vielleicht auch eine Gelegenheit zum Innehalten und Nachdenken über unser eigenes Denken und Handeln, über unsere Gewohnheiten, Einstellungen und Haltungen. Daher meine Bitte: Übt für euch zuhause Meditation und Yoga und lasst euch nicht von allen möglichen Medien in Panik versetzen.

Wir prüfen, ob auch ein Online-Unterricht kurzfristig gestaltbar ist. Wenn es soweit ist melde ich mich bei euch.

Nutzt die Zeit für euch, geht in die Natur und tankt Sonnenenergie.

Bleibt gesund und gelassen, auf dass uns die Glücksmomente nicht abhandenkommen,

herzliche Grüße

Elisabeth

PS. Umfangreiche Informationen zum Verlauf der Pandemie und über Verhaltensregeln erhaltet ihr auf den Webseiten des Robert Koch-Instituts (www.rki.de) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de).