



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 20.04.2020

Newsletter 4/2020

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

die Osterpause ist zu Ende und die ersten Lockerungen der Einschränkungen im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie stehen an. Leider gehören wir nicht zu den Glücklichen. Aufgrund der behördlichen Verfügungen bleibt das Yogastudio weiter geschlossen. **Die Schließung gilt vorläufig bis Sonntag, 03.05.2020.** Wir würden so gerne mit Euch wieder gemeinsam in der Heinrichstraße trainieren. Bitte informiert Euch regelmäßig auf unserer [Website](#) über die Entwicklung.

Das Livestreaming der Kurse gelingt immer besser und wir sammeln viele Erfahrungen dabei. Es ist schön, immer wieder Neues zu lernen und an Herausforderungen zu wachsen. Euer konstruktives Feedback motiviert zusätzlich.

Zzt. prüfen wir verschiedene Apps und die technischen Möglichkeiten, die Videos auf unserer Website einzubinden und so allen Mitgliedern einen exklusiven Zugang zu den Filmen und vielleicht weiteren Materialien in Zukunft zu ermöglichen. Wir informieren Euch, sobald wir den Zugang eingerichtet und mit Inhalten gefüllt haben.

ONLINE-KURSPLAN FÜR DEN ZEITRAUM: Montag, 20.04. – Freitag, 30.04.2020

KW	Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs
17	Montag	20.04.2020	18:00 – 18:40 19:00 – 19:40	Pilates Yoga
	Dienstag	21.04.2020	18:00 – 18:40 19:00 – 19:40	Yoga Asana Meditativ Kundalini-Yoga
	Mittwoch	22.04.2020	09:30 – 10:15 18:00 – 18:40 19:00 – 19:40	Yoga (Anfänger/Senioren) Pilates Hatha Yoga Flow (Mittelstufe)
	Donnerstag	23.04.2020	19:00 – 19:40 20:00 – 20:40	Pilates Yoga
	Freitag	24.04.2020	09:30 – 10:10	Yoga (Anfänger/Senioren)
18	Montag	27.04.2020	18:00 – 18:40 19:00 – 19:40	Pilates Yoga
	Dienstag	28.04.2020	18:00 – 18:40 19:00 – 19:40	Yoga Asana Meditativ Kundalini-Yoga
	Mittwoch	29.04.2020	09:30 – 10:15 19:00 – 19:40 20:00 – 20:40	Yoga (Anfänger/Senioren) Pilates Hatha Yoga Flow (Mittelstufe)
	Donnerstag	30.04.2020	18:00 – 18:40 19:00 – 19:40	Pilates Yoga
	Freitag	01.05.2020	-	Kein Unterricht
	Sonntag	03.05.2020	10:00 – 10:40	Yoga

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

WIE GEHT ES WEITER?

Meine große Bitte an alle, soweit möglich keine Kursstornierungen vorzunehmen! Damit es das Studio auch noch nach der Pandemie gibt, bin ich auf Eure Treue und Solidarität angewiesen.

Die durch die Corona-Krise ausgefallenen Kursstunden können online oder zukünftig – nach Wiedereröffnung - im Studio nachgeholt werden. Seit Anfang der Coronavirus-Krise gebe ich täglich am Nachmittag/Abend und 2 Mal wöchentlich vormittags Yoga- und Pilates-Kurse per Livestream. Mitglieder des Yoga Zentrums Darmstadt können also persönlich mit mir täglich online üben und die Online-Stunden aufschreiben und sich auf das Abo anrechnen. Die Teilnahme an zwei Onlinekursen kann mit einer ausgefallenen Kursstunde verrechnet werden. Das läuft auf Vertrauensbasis und viele Mitglieder nutzen diese Option bereits. Soweit möglich, öffne ich das Studio auch in den Sommerferien, sodass auch in dieser Zeit ausgefallene Kursstunden nachgeholt werden können.

Für alle 10er-Karten gilt, dass diese auch über die viermonatige Gültigkeitsdauer hinaus genutzt werden können. Alternativ besteht die Möglichkeit jeweils zwei Online-Kurseinheiten mit je einer auf der 10er-Karte noch offenen Kurseinheit zu verrechnen. Bitte notiert die Sessions, an denen Ihr teilgenommen habt, damit wir diese mit den 10er-Karten verrechnen.

Laut den gesetzlichen Krankenkassen können Kurseinheiten von Präventionskursen, die aufgrund der Corona-Epidemie unterbrochen werden mussten, bis zum 31.12.2020 nachgeholt werden. Die Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkassen ist daher auch weiterhin möglich.

Für alle, die bereits an acht Einheiten eines Präventionskurses teilgenommen haben, können Teilnahmebestätigungen erhalten. Bitte schickt mir einen frankierten Umschlag. In Abhängigkeit von der Dauer der Kontaktbeschränkungen wird der Start neuer Präventionskurse rechtzeitig bekannt gegeben.

Wenn jemand die Mitgliedschaft unterbrechen möchte, während das Studio geschlossen ist, werde ich dies verstehen und die Entscheidung berücksichtigen. Die Mitgliedschaft wird dann für die Dauer der Studioschließung ausgesetzt. Die Zahlung der Mitgliedsbeiträge beginnt wieder mit Neueröffnung des Studios.

Für Fragen stehe ich gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

HARMONISIERUNG VON KÖRPER UND PSYCHE MIT YOGA UND PILATES

Die Coronavirus-Pandemie und daraus folgenden Konsequenzen fordern uns alle heraus. Daher ist es wichtig, dass wir die Orientierung behalten, Gelassenheit und Achtsamkeit im täglichen Leben praktizieren und somit Resilienz einüben. Yoga und Pilates können dabei helfen. Regelmäßig und ausdauernd praktizierte moderate **Bewegung, Entspannungs-, Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen** stärken auch das Immunsystem.

Aus salutogenetischer Sicht unterstützen uns die Übungen dabei, zu verstehen, was zzt. um uns herum passiert, fördern Optimismus und Handlungsfähigkeit und damit Selbstwirksamkeit. Die derzeitigen Anforderungen werden weniger angstauslösend, sondern eher als das eigene Wachstum fördernde Herausforderungen erlebt.

Nutzt meine Livestreams für Euer Wohlbefinden. Die Sendetermine findet Ihr auf meiner Homepage (www.yoga-gymnastik.de). Vorläufig könnt Ihr unter Anleitung der Videos auf [Facebook](https://www.facebook.com/yoga.gymnastik.de) üben.

Ich danke für Eure Treue und Solidarität. Ich freue mich auf Eure persönliche Kursteilnahme im Studio in der Heinrichstraße nach der Aufhebung der Kontaktbeschränkungen. Bleibt achtsam und gesund, behaltet Euren Optimismus,

herzliche Grüße

Elisabeth & Team