



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 03.07.2020

## Newsletter 7/2020

### Liebe TeilnehmerInnen, liebe FreundInnen des Yoga Zentrum Darmstadt,

wir sind froh, wieder für Euch Präsenzkurse anbieten zu können. Parallel dazu halten wir das Online-Angebot weiterhin aufrecht, damit Ihr unsere Angebote live oder zeitversetzt wahrnehmen könnt. Wir sind zutiefst dankbar für Eure Treue und aufmunternden Feedbacks in dieser herausfordernden Zeit. Wir geben unser Bestes, um für Euch weiterhin bewegte und entspannende Yoga-, Pilates- und Rückenurse zu gestalten unter unserem Motto:

*Exercise your body and mind, discover your soul.*



### MITGLIEDERBEREICH

Ich freue mich, den Mitgliederbereich vorstellen zu können. Auf der Homepage findet Ihr einen zusätzlichen Menüpunkt „Member“. Die Seite ist passwortgeschützt. Nach Eingabe des Euch mit separatem E-Mail zugehenden Passworts stehen die dort eingestellten Videos zu eurer Verfügung. Die Videos sind thematisch zusammengestellt, sodass der jeweils gewünschte Kurs leicht zugänglich ist. Das Angebot wird laufend um weitere Videos ergänzt. Bis auf wenige Ausnahmen sind auf Facebook die Videos nicht mehr abrufbar. Ich freue mich auf Euer Feedback.



### ONLINE-ANGEBOT

Wir werden auch weiterhin Online-Videos erstellen für alle, die jetzt noch nicht in den Präsenzunterricht kommen können oder wollen. Da wir nicht alle Kursstunden filmen können, werden wir wöchentlich eine Auswahl von Yoga- und Pilatesstunden treffen, die wir auf der Webseite vorab ankündigen. Somit besteht auch weiterhin die Möglichkeit, zuhause an den Kursstunden teilzunehmen. Bei der Online-Übertragung der Kurse bleiben die Persönlichkeitsrechte der im Studio anwesenden KursteilnehmerInnen gewahrt!

Nutzt meine Livestreams auf ZOOM und Facebook oder zeitunabhängig über den Mitgliederbereich für Euer Wohlbefinden. Die Sendetermine findet Ihr auf meiner Homepage ([www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)).



### SOMMERFERIEN VON 27.07. – 21.08.2020

Der Ausnahmezustand der letzten Monate ist auch an uns nicht spurlos vorbei gegangen. Rolf und ich werden uns in der o.g. Zeit ein wenig Erholung und Zeit für weitergehende Reflexionen gönnen. Selbstverständlich wird die Zeit nicht gänzlich kurslos sein. Für alle Daheimgebliebenen besteht die Möglichkeit der Teilnahme an Ferienkursen an den nachfolgenden Tagen und Uhrzeiten. Britta und Jasmin werden Euch kompetent und charmant durch die Übungen führen. Bei ihnen seid Ihr in guten Händen.

#### 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](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)  
Web: [www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)

#### Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt  
BIC HELADEF1DAS  
IBAN DE02 5085 0150 0100 1300 09

Steuernr.: 007 803 02470



## SOMMERFERIENPROGRAMM

KW	Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs
31	Montag	27.07.2020	18:00 – 19:00	Pilates-Yoga
	Mittwoch	29.07.2020	09:30 – 10:30	Yoga
	Donnerstag	30.07.2020	17:00 – 18:00	Yoga
	Freitag	31.07.2020	09:30 – 10:30	Yoga
32	Dienstag	04.08.2020	18:30 – 19:30	Yoga
	Mittwoch	05.08.2020	09:30 – 10:30	Yoga
	Donnerstag	06.08.2020	19:30 – 20:30	Pilates-Yoga
	Freitag	07.08.2020	09:30 – 10:30	Yoga
33	Montag	10.08.2020	18:00 – 19:00	Pilates-Yoga
	Dienstag	11.08.2020	18:00 – 19:00	Yoga
	Mittwoch	12.08.2020	09:30 – 10:30	Yoga
	Freitag	14.08.2020	19:00 – 20:00	Yoga
34	Montag	17.08.2020	18:00 – 19:00	Pilates-Yoga
	Mittwoch	19.08.2020	18:00 – 19:00	Pilates-Yoga
	Donnerstag	20.08.2020	17:00 – 18:00	Yoga
	Freitag	21.08.2020	09:30 – 10:30	Yoga

Der reguläre Kursbetrieb beginnt wieder **am Montag, 24.08.2020**.



### WIE GEHT ES WEITER NACH DEN SOMMERFERIEN?

Nach den Ferien werden alle Übungsstunden wieder gemäß Kursplan stattfinden.

Als Ausgleich für die durch die Coronavirus-Krise ausgefallenen Stunden biete ich folgende Alternativen an:

- Die ausgefallenen Kursstunden können im Präsenzunterricht nachgeholt werden.
- Inzwischen stehen viele Videos zum täglichen, zeitunabhängigen Üben zuhause zur Verfügung. Zum Nachholen ausgefallener Kursstunden habt Ihr somit die Gelegenheit mit den Videos zu trainieren. Für alle Mitglieder steht der passwortgeschützte Zugang auf meiner Website zur Verfügung. Mitglieder des Yoga Zentrums Darmstadt können also persönlich mit mir online üben und die Online-Stunden aufschreiben. Die Teilnahme an zwei Onlinekursen kann mit einer ausgefallenen Kursstunde verrechnet werden. Das läuft auf Vertrauensbasis und viele Mitglieder nutzen diese Option bereits.
- Wir werden auch weiterhin ausgewählte Präsenzkurse per Livestream anbieten.

Ich bitte alle TeilnehmerInnen mit noch offenen 10er-Karten aus der Vor-Corona-Zeit die Stunden bis spätestens 15.10.2020 nachzuholen.

Kurseinheiten von Präventionskursen, die aufgrund der Corona-Epidemie unterbrochen werden mussten, bitte ich bis zum 15.10.2020 nachzuholen.

Alle, die bereits an acht Einheiten eines Präventionskurses teilgenommen haben, können Teilnahmebestätigungen erhalten. Bitte schickt mir einen frankierten Umschlag.



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion



## PRÄVENTIONSKURSE

Ab September/Oktober 2020 werde ich neue Präventionskurse anbieten. Bitte schaut auf meine Website unter dem Menüpunkt „Präventionskurse“ nach neuen Terminen.



## Zu guter Letzt

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

Ich danke Euch für Euer Wiedererscheinen in den Präsenzkursen und die vielen positiven Feedbacks und Ermutigungen. Insbesondere ein herzliches Danke an alle, die mit einer kleinen Spende anderen TeilnehmerInnen geholfen haben, weiterhin die Kurse besuchen zu können.

Ich wünsche allen eine schöne, erholsame Sommerzeit. Bleibt gesund und mir gewogen. Ich freue mich jetzt schon auf das Wiedersehen nach der Sommerpause. Es grüßt Euch auf das Herzlichste.

Eure

Elisabeth & Team