

Wichtige Infos für das Webinar:

Technische Voraussetzungen:

- Notebook oder PC mit integrierter oder externer Kamera, Lautsprecher und Mikrofon (ein Mobiltelefon ist dafür nicht geeignet).
- Ein leistungsfähiger WLAN-Anschluss.
- Ein persönlicher Arbeitsraum mit ausreichend Arbeitsfläche (Schreibtisch), Ruhe und Ungestörtheit.
- Ein E-Mail-Account
- Keine Installation der Zoom-Software erforderlich; Zugang via Link per E-Mail 3 Tage vor Beginn des Webinars.

Yoga Equipment:

- Yogamatte oder Fitnessmatte
- Yogagurt oder alternativ Gürtel. Theraband ginge auch.
- Yogablock oder alternativ ein kleiner stabiler Karton etwa 20x15x10cm
- Sitzkissen oder zusammengefaltete Decke
- Bewegungsfreundliche, gemütliche Kleidung
- Decke
- Socken
- Pullover, Hoodie