

# Info

**Aktuelle Informationen und Hinweise:**  
**aktualisiert am 15.12.2019**

An folgenden Tagen in 2019/2020 wird der Unterricht am Montag ab 20:00 Uhr bei Shiva-Yoga nicht durch mich, sondern durch eine Vertretung stattfinden oder ausfallen. Bitte beachten Sie die Ankündigungen durch das Shiva-Yoga-Studio. Die Termine sind:

## **03.Feb.2020**

An den nachfolgenden Tagen habe ich Vertretungsstunden bei Shiva-Yoga übernommen:

**Sa 28.12 – 10:00 Uhr: Hatha Yoga dynamisch**

**Sa 04.01 – 10:00 Uhr: Hatha Yoga dynamisch**

Ab Jan 2018 beginnt die Stunde am Montag auf Wunsch der Zentrumsleitung um 20:00 Uhr und geht bis 22:00 Uhr. Da ich meist etwas früher in Frankfurt sein werde und mich dann dort im Aufenthaltsraum unter dem Dach aufhalte, können Fragen und Anregungen dort von mir beantwortet, gegeben oder besprochen werden, sofern man ein paar Minuten früher ankommt. Das gilt besonders für Fragen zu Übungsthemen und Kurzübungsreihen.

Unter dem Menü "Info" erscheint nach dem Anleuchten durch den Mauszeiger der Button zum Öffnen der gesetzlich vorgeschriebene **Datenschutzerklärung** für diese Webseite. Bei der Nutzung des **Facebook oder Twitter-Buttons** müssen Sie sich immer erst unter ihrem Account bei dem jeweiligen sozialen Netzwerk anmelden, so das

diese Inhalte dann nicht mehr in meinen Verantwortungsbereich fallen.

Ab dem November 2019 biete ich **Zen-Meditation** in meinem kleinen Yogaraum zu Hause an. Ihr findet alle Infos auf der Menü-Seite "Zen-Kreis-Hochheim"

Die Textseiten habe ich im Dez 2019 grundlegend überarbeitet. Hinzugekommen sind Texte, die meinen Unterricht beschreiben und Definitionen und Hinweise liefern, mit denen mein Unterricht und seine Inhalte besser verstanden werden können. Diese Seiten werden auch in Zukunft regelmäßig überarbeitet, sind also niemals fertig. Fertig zu sein heißt für mich aufzuhören zu lernen. Das kommt nicht in Frage!

Mit der nachfolgenden kleinen Umfrage versuche ich, mir über die Motive und Anforderungen etwas klarer zu werden, die für einen fortgeschrittenen Unterricht notwendig sind. Die Fragen werden dann von mir bei Bedarf erweitert. Es sind max. 4 Antworten möglich. Es wäre schön, wenn ihr euch -einmalig- beteiligen könntet...

Warum besuchst du die Yogastunde Mo 20:00 Uhr?

- Passt zeitlich gut.
- Die Inhalte gefallen mir.
- Ich fühle mich dort gut betreut.
- Ich fühle mich einfach gut danach.
- Mir sind Pranayama und Meditation wichtig.
- Das hat sich so ergeben und eingespielt.
- Es ist meine sportliche Aktivität.
- Andere Gründe.