

Der FeetUp Kurs findet statt in einem Schrebergarten, den du in der Verlängerung der Straße „Im Berghof“ findest.

Dazu biegst du von der „Weiseler Straße“ in die Straße „Im Berghof“ ein und fährst geradeaus in die Schrebergartenanlage. Der erste Garten auf der linken Seite bietet eine wirklich große Fläche, auf der wir ungestört FeetUp Yoga praktizieren können.

Der Kurs wird zwei Stunden dauern und du benötigst nur warme Kleidung, die du sowohl dem Wetter als auch deinem Schwitzen anpassen kannst, etwas zu trinken und vielleicht ein Handtuch.

Achtung! Wir haben leider keine Toilette!!!

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal FeetUp ausprobieren wollten und die Lust darauf haben, ihr Leben auf den Kopf zu stellen.

Der Stuhl ist ausgelegt auf bis zu 120kg und man muss nur mäßig fit sein. Wir fangen ganz am Anfang an und helfen uns gegenseitig. Und es ist wirklich DEUTLICH einfacher, als man am Anfang befürchtet.

Damit man sich gegenseitig helfen kann, musst du wissen, dass gegenseitige Berührungen passieren werden. Man stützt sich an der Hüfte oder hält die Beine fest. Man berührt sich an der Schulter oder hält sich an den Armen. Ihr müsst euch diesem Risiko bewusst sein.

**Daher ist es zwingend erforderlich, dass Ihr bei allen Symptomen von Covid19 oder bei Kontakt mit jemandem, der Covid19 hatte oder hat, NICHT teilnehmen dürft. Das lasse ich mir am Anfang des Workshops auch zwingend bestätigen. Ebenso lasse ich mir die Namen und Telefonnummern aufschreiben (das muss sein), damit ich eventuelle Meldeketten nachvollziehen kann.**

Gerne dürft Ihr Hand-Desinfektionsmittel mitbringen, ich stelle aber auch ein paar Falschen zu Verfügung.

Nochmals die Daten:

Freitag, den 26.06.2020 um 17:00 Uhr

Samstag, den 27.06.2020 um 15:00 Uhr.

Mindestteilnehmerzahl ist 4, maximal können 10 teilnehmen. Bei Regem oder starken Wind findet der Workshop nicht statt. (bei mäßig kaltem Wetter oder Wolken aber schon)

Meldet euch gerne via Mail unter [jacami.yoga@web.de](mailto:jacami.yoga@web.de)

Ich freue mich!

Cava von Jacami Yoga