



Heilpädagogische Praxis  
Inh.: Sabine Würfele  
Staatl. anerk. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote  
Für Privat und Unternehmen

## Vorbereitung Online-Angebote

Entdecke die Vorteile meiner Online-Angebote!

Freue Dich auf ein persönliches Kennenlernen, Wiedersehen und die Fortsetzung gemeinsamer Erlebnisse. Meine bewährten Angebote sind für Neulinge, Geübte und Kinder ab dem 12. Lebensjahr geeignet.

**Erlebe unsere interaktive Verbindung – Live via ZOOM.**

Seit 2020 biete ich meine inspirierenden Online-Angebote an. Erlebe die kraftvolle Reflexion von Erfahrungen: Gewissheit von Kontinuität, innere Ruhe und beeindruckende Fortschritte – gemeinsam erreichen wir viel!

### Spezielles Equipment für den Online-Modus

**Um die Online-Settings reizarm und verantwortungsvoll zu gestalten sind Sonderbedingungen nötig.**

Die Sonderbedingungen für Online-Settings (siehe Homepage unter AGB) regeln die Vorgehensweise.

Bitte beachte dazu unbedingt:

#### § 1 Technische Voraussetzungen

#### § 2 Schutzregelungen

#### § 3 Ablauf des Online-Settings

#### Tipps zur technischen Nutzung:

Wenn der Link nicht funktionieren sollte, bitte den Link kopieren, in den Browser einfügen und bestätigen. Alternativ dazu kannst Du Dich auf der Homepage von ZOOM mit Benutzerkennung und Pin anmelden. So ist es dann auch möglich, am Online-Setting teilzunehmen.

Der Laptop bzw. das Tablet/Handy sollten so positioniert sein, dass nach Möglichkeit der gesamte Körper von Dir gut erkennbar ist. Es ist von Vorteil, wenn die Position des Gerätes nach Bedarf verändert werden kann. Beim Online-Setting ist es sinnvoll, das Bild der Leitung als Hauptbild in der Mitte des Bildschirms zu fixieren. Dieses geschieht durch einen Klick mit der rechten Maus-Taste auf das Bild. Anschließend bitte im Menü „pinnen“ auswählen, das vergrößert auch das ausgewählte Bild und Du kannst besser den Anweisungen folgen.

#### Bereite Dich optimal vor:

Es wird bei Dir zuhause ein ungestörter, rutschfester Platz mit Bewegungsfreiheit benötigt. Ideal ist Körperlänge mal Körperbreite mit ausgestreckten Armen. Zu den Online-Angeboten gehört auch Chanten oder Singen und monotonen Sprechen. Es kann von Vorteil sein, wenn Familienangehörige oder Nachbarn informiert sind.

#### Für Dein Mitmach-Erlebnis stelle bitte bereit:

Eine rutschfeste Übungs-Matte, 2 Yoga-Blöcke (bestenfalls aus Kork), eine Sitzhilfe zum Meditieren, ein Kuschelkissen und eine leichte Zudecke. Einen stabilen Stuhl mit Lehne. Ideales Höhen-Maß für den Stuhl: Knie und Hüfte sollten beim Sitzen im rechten Winkel zueinander, die Unterschenkel sollten senkrecht stehen. Der Stuhl ist auch ein prima Hilfsmittel um tiefe Muskeln zu erreichen.

#### Bitte beachte den speziellen Hinweis für Deine Kleidung:

Wähle bequeme, atmungsaktive Kleidung. Hier ein wirkungsvoller Trick: Verstärke Dein Übungs-Erlebnis: Kontrastreiche Kleidung optimiert die Bildgebung. Heller Ton vor dunklem Hintergrund, dunkler Ton vor hellem Hintergrund. So unterstützen wir effektiv Deine Übungspraxis. Danke für Deine Mithilfe.

#### Sonstiges:

Ich möchte Dir noch etwas für Dein Wohlbefinden mitteilen:

Bitte verzehre 1,5 Std. bis 2 Std. vor Beginn der Angebote keine Mahlzeiten, um den Körper nicht mit Verdauung zu belasten. Vergiss nicht, an Deine Organe zu denken und stelle stilles Wasser bereit – eine Isolierflasche ist ideal, auch ohne Extra-Kühlen im Sommer.

**Viel Spaß bei der Reise zu einem besseren Wohlbefinden! ☺**

---

Postanschrift: Postfach 180145 | 42626 Solingen | mobil: 0157/31 40 88 47  
praxis@sabine-wuerfele.de | www.praxis-sabine-wuerfele.de