



Tel 08452 730951

email

m-miebling@freenet.de



Besondere Zeiten erfordern neue Möglichkeiten und neue Wege

Auflagen verhindern dass wir unsere Bewegungsstunden wie gewohnt und lieb gewonnen durchführen können und wenn die Meldungen zutreffen, dann wird das auch noch etwas länger anhalten. Um weiterhin gemeinsam, die für uns so wichtigen Bewegungsübungen nach Liebscher & Bracht als Gruppe unter Anleitung ausführen zu können, habe ich ein Online-Angebot entwickelt.

Ich biete Stunden an (angelehnt an die bekannten Zeiten meiner bisherigen Gruppenstunden) in denen wir gemeinsam, unter meiner Anleitung, Bewegungsstunden durchführen.

Wie sieht das aus?

Wir nutzen das Programm - **Zoom** - ein Programm das ermöglicht sich gleichzeitig zu Sehen und zu Hören d.h. ihr seht und hört mich und ich sehe und höre euch bzw. alle Teilnehmenden können sich Sehen und Hören. Die Bewegung findet für Jede*n in den eigenen Räumlichkeiten statt.



Eure Voraussetzungen: entweder ein Smartphon, ein Tablett oder ein PC mit Verbindung zum Internet (es sollte eine Kamera und ein integriertes Mikrophon vorhanden sein - haben die meisten Geräte)

Das Programm Zoom muss auf dem Gerät **installiert** werden (ist eine kostenfreie App), dies kann über einen **Link** passieren, den ich euch über SMS oder E-Mail schicken kann **oder** einfach in einem **App-Shop** z.B. Play Store suchen und herunterladen.

Eine Anleitung zur Einrichtung des Programmes kann ich euch schicken.

Ihr müsst für euch nur einen Wunschnamen eingeben (ihr braucht euch nicht registrieren).

Dann braucht ihr Zugangsdaten für das entsprechende Treffen (Meeting) - für die Bewegungsstunden ist das folgendes:

Meeting Nummer: 993 875 6211

Passwort: 071085

Und sobald ich das Meeting zum vereinbarten Zeitpunkt gestartet habe, können wir loslegen.

Geplante Stunden

Einstieg jederzeit möglich

Dauer 1 Stunde / 1,5 Stunden

Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht
und kleine Elemente aus fayō

Dienstag 18:30 Uhr (1,5 Stunden mit Faszienrollen)

Donnerstag 18:30 Uhr (1 Stunde)

Weitere Termine auf Wunsch!

Auch Einzeltraining sind möglich!

Die Kosten:

Probestunde

kostenfrei

Einzelne Stunden für 1 Stunde **15 €**

Einzeltraining Stunde 60 €

10er Karte für jeweils 1 Stunde

120 €

Die 10er Karten haben **keine** Laufzeitbeschränkung,
bestehende Karten können verwendet werden.

Fragen Wünsche Anregungen? Einfach bei mir melden

Tel 08452 730951

m-miehling@freenet.de

