

# GLOW YOGA RE-OPENING

GLOW YOGA ist ab Montag, den 18. Mai, wieder persönlich im Studio für Euch da. Wir freuen uns sehr, Euch bis zunächst Ende Mai einen angepassten Stundenplan mit Kursen im Studio sowie weiterhin auch Online-Stunden anzubieten. Einige Kurse aus dem Studio werden parallel auch gestreamt, manche Kurse gibt es nur online.

## Im Kursplan steht dann - je nach Kursformat:

„Studio Only“ „Studio & Livestream“ „Livestream Only“.

## GLOW-CLASSES AB MONTAG, 18. MAI, BIS ENDE MAI:

### MONTAG

09.00 - 10.15	Power Yoga Classic	(75 Min.: Studio + Livestream)	Nicole
19.30 - 21.00	Alignment Flow Level 1	(90 Min.: Studio Only)	Yvonne

### DIENSTAG

09.30 - 11.00	Welcome Back Flow Level 1	(90 Min.: Studio Only)	Nicole
19.30 - 21.00	Faszien Workout & Nourishment	(90 Min.: Studio Only)	Yvonne

### MITTWOCH

09.00 - 10.15	We love to flow at a Higher Level	(75 Min.: Studio + Livestream)	Nicole
19.15 - 20.05	Dive deep into your structure (Yogaarbeit für die Tiefenmuskulatur)	(50 Min.: Livestream Only)	Nicole

### DONNERSTAG

Personal Training im Studio

### FREITAG

09.00 - 10.15	Shape Shifting Sun Salutations	(75 Min.: Studio + Livestream)	Nicole
17.30 - 18.45	Micromoving Moments	(75 Min.: Studio Only)	Nicole

### SAMSTAG

09.00 - 10.15	Psoas! Strength & Release Class	(75 Min.: Studio + Livestream)	Yvonne
---------------	---------------------------------	--------------------------------	--------

### SONNTAG

10.00 - 11.30	Signature Glow Flow	(90 Min.: Studio + Livestream)	Nicole
---------------	---------------------	--------------------------------	--------

Bitte checkt regelmäßig den Stundenplan auf unserer Website.

## ANMELDUNG

- Bitte meldet Euch zur Teilnahme an den Stunden bis spätestens 1 Stunde vor Kursbeginn grundsätzlich beim jeweiligen Lehrer per E-Mail oder WhatsApp an.  
Nicole: [info@glowyoga-koeln.de](mailto:info@glowyoga-koeln.de) Yvonne: [yvonne@glowyoga-koeln.de](mailto:yvonne@glowyoga-koeln.de)
- Bei den „Studio + Livestream“-Stunden bitte mit dem Vermerk „Studio“ oder „Online“.
- Schüler mit Vertrag können beliebig oft an Livestream teilnehmen und sich pro Woche im Studio einen Kurs morgens und/oder einen Kurs abends aussuchen.

# GLOW YOGA RE-OPENING

## CORONA-TARIFE

- 5er Karten zu 90 Euro (Studio im Mix mit Stream)
- 10er Karten zu 160 Euro (Studio im Mix mit Stream)
- \*NEU\*: „Stream Only“ Mix & Match 10er Karte zu 110 Euro
- \*NEU\*: „Stream Only“ für Mittwochabend 10er Karte zu 90 Euro

## CORONA-REGELN IM STUDIO

Während der Übergangsphase zu regulärem Studiobetrieb haben wir unsere **Teilnehmerzahl im Studio gemäß den behördlichen Vorgaben zu Abständen auf maximal 9 begrenzt**. Um uns alle zu schützen, gibt es einige Regeln, die wir alle beachten müssen.

- Die Zeit der Leihmatten ist vorläufig vorbei. Bitte bringt Eure eigene Yogamatte und eigenen Gurt mit.
- Falls Ihr keine regulären Schüler seid, bitten wir Euch, uns Eure Kontaktdaten vorab zu geben und zu versichern, dass ihr nicht krank seid. Dazu haben wir Zettel vorbereitet, die Ihr bitte vor Kursbeginn ausfüllt und unterschreibt.
- Props: Studio-Blöcke können weiterhin benutzt werden mit nachträglicher Desinfektion durch Euch. Kissen und Decken können wir aktuell leider nicht bereitstellen.
- Der Boden ist für Euch markiert, bitte haltet die Abstände ein.
- Bitte tragt Eure Masken wenn Ihr ins Studio kommt und es wieder verlasst.

**Herzlichen Dank für Euer Verständnis. Wir freuen uns auf Euch!**