



29.04.2020

Live-Online-Seminar der VHS

Mit der Volkshochschule Neus entspannt durch die Mittagspause: Ab dem 12. Mai 2020 können Teilnehmende in fünf 30-minütigen Live-Yoga-Einheiten ihren Stütz- und Bewegungsapparat trainieren sowie Entspannung mit geführten Übungen aus dem Yoga erfahren. Benötigt wird eine stabile Internetverbindung, Mikrofon und Kamera sowie bequeme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Decke oder ein Handtuch. Eine Anmeldung ist unter www.vhs-neuss.de möglich. Per E-Mail erhalten die Teilnehmenden zwanzig Minuten vor Kursbeginn eine Einladung für ZOOM. Für eine reibungslose Teilnahme sollte vorab der Zoom-Client für Meetings (<https://zoom.us/download>) installiert werden. Der Online-Kurs kostet 17,50 Euro.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).