



Yoga Forum München Teacher Association e.V.
Susann Rittner

Mobil: +49 173 9970 807
susann.rittner@ymta.org
www.ymta.org

Liebes Mitglied und Yoga-Freund,

Mukta ist das wichtige Ziel im Yoga: frei sein und sich im Leben frei bewegen zu können. Dies ist die allgemeine Idee im Yoga.

Vimukta sind die speziellen Befreiungen, wie z.B. frei von Hunger, frei von Schwere und Stress, frei von Anspannungen, frei von Belastungen der Sinne und des Denkens, freie Sinne, den Kopf frei. Handlungs- und Bewegungsfreiheit durch das Aufrechterhalten dessen, was zusammengehört.

Mit dieser wichtigen und wertvollen Yoga-Idee, die ich in meinen Ausbildungsunterlagen nachgelesen habe, wünsche ich Dir, auch im Namen von Tanja und Ewelina ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr mit viel Freiheit für Dich und Dein Leben.

Ich freue mich auf viele gemeinsame Aktivitäten mit Dir und dem Verein!

Folgende wichtige Termine für Dich bitte vormerken und anmelden:

Vereinsmeeting am Freitag, 03.02.2023 von 17:15 Uhr – ca. 18.45 Uhr via zoom zum Thema: “So starte ich meinen Yoga-Kurs für Kinder und Jugendliche”:

In diesem Treffen möchten wir mit Dir konkret den Neustart eines Yoga-Kurses für Kinder oder Jugendlichen mit den ersten Unterricht-Stunden planen, besprechen und dazu unsere bisherigen Erfahrungswerte vom Yoga-Unterricht mit Kindern und Jugendlichen einbringen.

Weiter haben wir hierzu einige Unterrichts-Themen für Dich zusammengestellt, die Du dann für Dich individuell ergänzen, anpassen und anwenden kannst. Auch möchten wir Dir einige Möglichkeiten und Ideen näherbringen, wie (Flyer, etc.) und wo Du diese Zielgruppe bewerben und erreichen kannst und welche Möglichkeiten Du zur Anmietung von Räumlichkeiten hast. Ich freue mich, Dich hier zu sehen und wenn dann noch mehr Kurse für Kinder und Jugendliche entstehen.

Anmeldung bitte per E-Mail an mich.

3. Ordentliche Mitgliederversammlung vom YMTA e.V. am Samstag, 15.04.2023 – 17:00 – 19:00 Uhr via zoom:

Bitte diesen Termin für Dich fest eintragen.

Einzug Mitgliedsbeiträge:

Der Einzug Deines Mitgliedsbeitrages erfolgt Anfang bis Mitte Februar 2023.

Empfehlung Video-Kamera für Deinen Online-Yoga-Unterricht:

Ich habe mir vor kurzen eine Kamera für meinen Online-Unterricht gekauft, die ich Dir sehr weiterempfehlen möchte:

https://www.thomann.de/de/obsbot_tiny_4k_ptz_webcam.htm

Die Kamera hat eine ganz einfache Gestensteuerung und mit 2 Gesten folgt mir die Kamera durch den ganzen Raum und ich kann zoomen. Dazu braucht es dann nur ein einfaches Stativ, das ich bei Saturn für € 15,-- dazu gekauft habe. Wenn Du die Kamera erleben willst, komm einfach mal in meinem Unterricht vorbei oder gerne auch außerhalb. Das Feedback meiner Teilnehmer:innen ist sehr positiv.

Hast Du Deine Kontaktdaten, Unterrichtsort, Profil, Online-Kurstermine auf der **YMTA e.V. Seite** geprüft oder aktualisieren lassen?

Und für alle die auf **der regionalen Internetseite München** mit dabei sind, bitte auch nochmal kontrollieren.

Die regionale Internetseite für die Schweiz ist fast fertig und Dominik erstellt dann im Anschluss **die regionale Internetseite für Nürnberg** mit ca. 20 Lehrenden.

Protokoll zur Mitglieder-Schulung am 28.10.2022 zum Thema “Yoga mit Kindern und Jugendlichen, mentale und körperliche Entwicklung mit 37 Teilnehmenden:

Das Protokoll zu dieser wertvollen Schulung findest Du im Mitgliederbereich unter “Protokolle” und unter “Jugendliche und Kinder”. Ich empfehle allen, es zu lesen.

Mit herzlichen Grüßen

Susann