

Online Yoga

Liebe Freunde von **Yoga mit Erika**

Wie ich euch bereits informiert habe – und wie ihr wahrscheinlich auch sehen konntet ;-) – erwarten wir bald unser zweites Kind.

Geplant ist, dass das Baby im Januar 2026 zur Welt kommt. Aufgrund vieler Unvorhersehbarkeiten kann ich euch zum jetzigen Zeitpunkt keinen genauen Termin nennen, wann ich wieder mit dem Online-Yoga starten werde. Nach aktuellem Stand gehe ich von **Mitte/Ende April 2026** aus.

Damit ihr auch in der Zwischenzeit weiterhin Yoga üben könnt, habe ich mich in meinem Yogalehrer-Umfeld umgehört. Interessanterweise gibt es nicht mehr viele, die regelmässig Live-Online-Yoga anbieten. Drei Möglichkeiten möchte ich euch gerne weitergeben:

1. Carmen Clavadetscher

Meine eigene Yogalehrerin bietet an verschiedenen Tagen Live-Online-Yoga an – je nach Woche und in Kombination mit ihren vor-Ort-Stunden. Dies kann **am Montagmorgen (08.30-10.00Uhr), Montagabend (18.30-20.00 oder 20.15-21.45 Uhr)** oder **Dienstagabend (19.00-21.30 Uhr)** sein. Carmen kommuniziert immer am Sonntagabend, wann die live Übertragung für die darauffolgende Woche stattfindet. Zusätzlich zu dieser Live-Übertragung bietet sie innerhalb dieses Pakets jede Woche drei Aufzeichnungen an, mit welchen ihr dann zeitunabhängig üben könnt. Der Fokus für diese Stunden gibt sie immer bekannt.

Kontakt: *Carmen Clavadetscher, 078 925 82 14 oder carmenc@gmx.ch*

Mehr Infos: [Website Yogaverband Carmen](#)

2. Martine Barro

Wir haben zusammen die 4-jährige Yogaausbildung in Villeret absolviert.

Sie unterrichtet **dienstags von 20.00–21.00 Uhr** live Online-Yoga.

Kontakt: *m.barro@yogapraxisthun.ch oder 079 704 66 46*

Mehr Infos: www.yogapraxisthun.ch

3. Julia Leutert

Auch mit Julia zusammen habe ich die 4-jährige Ausbildung in Villeret gemacht.

Sie unterrichtet **einmal pro Monat**, jeweils am **letzten Donnerstag, von 18.30–19.00 Uhr Online**.

Mehr Infos: <https://www.juliiyoga.com/>

Ich hoffe, dass euch diese Kontaktangaben helfen und ihr während meiner Pause weiterhin Yoga üben könnt.

Wenn etwas unklar ist oder ihr Fragen habt, einfach melden 😊