



Newsletter

Guten Morgen Ihr Lieben,

ich hoffe, Ihr hattet ein entspanntes Wochenende und habt schon fleißig mit unseren Fitness-Clips trainiert.

Die „actiwood Filmstudios“ werden weiter für Euch Bestseller produzieren. Wir haben noch weitere Videos online gestellt.... unter anderem auch ein Klopapier-Workout 😊

Jetzt auch live.....Online Yoga mit Elisabeth

Auch in diesen Zeiten sollt Ihr nicht auf Eure Yogastunden verzichten müssen – und wenn es im Studio momentan nicht geht, dann eben einfach live online mit Elisabeth daheim im Wohnzimmer!

Ab heute Abend geht's los und Elisabeth bietet zunächst zwei Kurse pro Woche über die Plattform Zoom (Zoom App **kostenlos** downloaden:

<https://zoom.us/support/download>) an, weitere Kurse können folgen:

Montags | 18:30 – 19:30 Uhr | Vinyasa 1 <https://zoom.us/j/211135628>

Samstags | 18:00 – 19:30 Uhr | Yin Yoga <https://zoom.us/j/357547734>

Der jeweilige Link ist Dein Zugang zum Zoom Yogaraum, der etwa 15 Minuten vorher von mir geöffnet wird. (Am Montag, 23.03. bereits 30 Minuten vorher, um eventuelle Probleme zu klären).

Es reicht, wenn Ihr Euch nach der ersten Session immer über diese Links direkt einwählt.

Sonne und gute Laune.....

Dürfen wir uns freuen, wenn die Sonne scheint, oder müssen wir jetzt alle nur noch Coronadepressiv sein um glaubwürdig den Ernst der Lage verstanden zu haben?? **NEIN!!!** Ich habe mich sehr über die Sonne gefreut und ich hoffe Ihr auch.

Die Sonne zu genießen ist Balsam für unsere Seele und sehr wichtig für die Produktion von Vitamin D.

Welche Vitamine und Mineralstoffe jetzt besonders sinnvoll zur Stabilisierung des Immunsystems sind wird Euch unsere Ernährung -und Gesundheitsberaterin

Bianca Niessen in einem Video erklären, das du spätestens am Mittwoch auf unserer Homepage anschauen kannst.

Unsere Hotline für Dich

Du hast noch Fragen??

Wir sind täglich telefonisch erreichbar von 10 - 12 Uhr,
oder per mail an kontakt@activiva.de

Wir schicken Euch ganz herzliche Grüße und sind weiter für Euch gerne da.

Eueractiviva-TEAM

Wenn Sie diese E-Mail (an: john.doe@noemail.nd) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.
Zur [Datenschutzerklärung](#)

©activiva Inhaber: Stephan Lohmar | Siemensstr. 37a | 50259 Pulheim | Tel: 02238 58081 | Fax: 02238 58082 |
kontakt@activiva.de