

## Lasse den Alltag hinter dir und genieße „Deine Zeit!“

Informiere deine/n YogalehrerIn vor Beginn der Stunde, wenn du Beschwerden hast, damit besondere Rücksicht auf dich genommen werden kann. Dies gilt insbesondere bei Herzbeschwerden, Blutdruckbeschwerden und Bandscheibenvorfall. Bitte informiere deine/n YogalehrerIn über eine bestehende Schwangerschaft.

Wenn du Neuling bist, dann bleib offen für Neues und erfreue dich an neuen Erfahrungen.

**Hier findest du einige Tipps und Regeln für eine rundum entspannte Yogapraxis.**



### Kurs-Tipps

- **Vor dem Yoga** möglichst 2 Stunden nicht mehr essen (wir machen viele Übungen mit Druck auf die Bauchdecke). Leicht verdauliche Nahrung wie Obst, Tee, Säfte bis ca. ½ Stunde vorher sind in Ordnung.
- **Trinken** vor, während und nach dem Unterricht ist empfehlenswert. Am besten stillen Quell Wasser, um den Reinigungsprozess, den das Yoga in Gang bringt, zu unterstützen.
- **Nach dem Abendunterricht bei** Hungergefühl trinke Kräutertee oder gekochtes Wasser. Das dämpft den Hunger und kann beim Einschlafen helfen. Am besten ist es spätestens ab 20:00 Uhr nichts mehr zu essen. Nahrungsaufnahme in den späteren Abendstunden belastet u.a. die Leber stark.
- Nehme bitte deinen Bedürfnissen und den Raumbedingungen entsprechende bequeme und warme **Kleidung** sowie warme Socken mit. Eine Decke für die Entspannungsphase ist vorteilhaft – sie gibt dir außer Wärme ein Gefühl von Geborgenheit und unterstützt dadurch die Entspannung.
- **Schuhe** werden im Eingangsbereich abgestellt. Es ist empfehlenswert barfuß zu üben, weil die Füße dann gut atmen können. Dagegen sind in der Entspannungsphase kuschelige Socken genau das Richtige.
- **Verzichte bitte** auf das Auftragen von Parfums, Deos oder intensiv duftenden Körperlotionen.
- Bei Schwierigkeiten mit dem **Schneidersitz** bringe ein Sitzkissen oder Meditationshocker mit oder nehme dir einen vorhandenen Stuhl. Das Sitzen auf eine Erhöhung hilft dir die Wirbelsäule in Lot zu halten und die Kniegelenke zu entlasten.
- Wenn du etwas von den Übungsvorführungen nicht verstanden hast – **bitte frage**, an sonst bleibe bitte während der Übungsreihe oder Meditation bei dir.

- **Während der Yoga-Übungen** bleibe bei der Sache – konzentriere dich auf die Übung und das Mantra - das hilft dir, deinen Geist zu schulen und das Beste aus der Übung zu holen.
- Yoga ist eine Lebensphilosophie und sollte nicht als sportlicher Wettkampf verstanden werden. Richte deine Konzentration ganz auf dich selbst, um in **Kontakt mit dir zu sein** und um persönlich zu wachsen, ohne sich mit den anderen Yogis zu vergleichen.
- Yoga fördert unter anderem die **Achtsamkeit** und das Erkennen der eigenen Grenzen. Sei achtsam im Umgang mit dir. Sollte eine Übung für dich einmal zu intensiv werden, mache eine Pause, beobachte dich und steige dann zurück in die Übung ein.
- **Nimm dir Zeit**, um anzukommen. Komme lieber etwas früher (5-10 min.) und lass Ruhe in dir einkehren, während du wartest, bis der Unterricht beginnt.
- Ein **freundliches Lächeln** und hilfsbereit Plätze rücken schafft ein angenehmes und freundliches Umfeld für unsere Yogapraxis.
- Bitte schalte dein Handy vor dem Yoga-Unterricht aus.  
Der Yoga-Raum ist ein **Ort der Ruhe, Erholung und Inspiration**.  
Bitte respektiere dies!
- Wenn möglich, besuche eine Toilette **vor Unterricht**.

### **Zu meiner Person:**

Ich weiß viel, aber nicht alles –  
darum bitte ich dich um Info, wenn etwas nicht stimmig ist,  
wir finden gemeinsam eine Lösung.

Konstruktive Verbesserungsvorschläge sind willkommen. ☺