

Wichtige Informationen zum Yogaunterricht

Was ist mitzubringen ?

bequeme, lockere Kleidung evtl.
warme Socken und einen dickeren Pulli
für die Entspannung,

eine Yogamatte oder ähnliche
Unterlage, nicht zu weich und nicht zu
hart (Infos zu Yogamatten sind bei mir
erhältlich).

Was ist vor der Yogastunde zu beachten?

mind. 2-3 Stunden vorher keine
größeren Mahlzeiten zu sich nehmen;
etwas Obst ist erlaubt,

den Yogalehrer bei akuten
Beschwerden und während der
Menstruation darüber informieren,

Blase und Darm entleeren,

Schmuck, Uhren und Gürtel ablegen,

pünktliches Eintreffen planen (Park-
platzsuche, Umziehen und Einstim-
mung auf die Yogaeinheit).

Was ist während der Yogastunde zu beachten?

Fragen bitte vor oder nach der Stunde
stellen; Gespräche im Yogaraum
vermeiden,

dem Drang zur Toilette nachgehen;
den Raum verlassen ohne die anderen
zu stören,

Niesen, Husten, Gähnen, Winde und
sonstige Reflexe zulassen,

Bewegungen immer achtsam und
langsam ausführen, die eigenen
Möglichkeiten und Grenzen respek-
tieren. Jeder ist für sich selbst
verantwortlich.

Was ist nach der Yogastunde zu beachten?

erst eine 1/2 Stunde nach dem Yoga
etwas essen,

nicht duschen, der Yogaschweiss ist
sehr gut für die körperliche Entgiftung.
Eine Dusche empfiehlt sich vor der
Yogaeinheit, um den Körper von der
alten Energie des Tages zu reinigen.