



Infos zum Yoga Unterricht

Mitzubringen sind:

- bequeme, nach Möglichkeit eher eng anliegende Kleidung
- ein Handtuch
- Socken & ggfs. eine Jacke für den Entspannungsteil
- Freude

Vorhanden sind:

- Yogamatten (natürlich kann gerne die eigene Matte mitgebracht werden)
- Blöcke & Gurte
- Decken
- Sitzkissen

Hinweise:

- Komme bitte 10-15 Minuten vor Unterrichtsbeginn und schalte dein Handy aus!
- Die letzte größere Mahlzeit sollte möglichst 2 Stunden zurückliegen
- Auch ca. 1 Stunde vorab nicht mehr übermäßig viel trinken
- Dieses dient dazu die Atem- und Körperübungen uneingeschränkt ausführen zu können
- Bitte informiere mich vor der Yogastunde über eventuelle Verletzungen oder Schmerzen
- Gleiches gilt im Fall einer Schwangerschaft
- Benötigte Hilfsmittel liegen vor dem Unterricht vor meiner Matte aus. Hole Dir diese bitte selbständig vor dem Unterricht und lege sie danach bitte wie vorgefunden wieder an ihren Platz zurück
- Während der Praxis achte bitte stehst auf deine körperlichen Grenzen. Die Übungen sollen schmerzfrei, entspannt und mit Respekt und liebevollem Umgang mit deinem eigenen Körper ausgeführt werden

Das erwartet dich beim Unterricht:

Eine Yoga-Stunde beginnt traditionell mit einer Eröffnungsmeditation als Verneigung vor der Yoga Tradition. Im Anschluss werden wir gemeinsam Pranajamas (Atemübungen), einzelne Asanas (Körperübungen) und den Sonnengruß (Asana Abfolge) lernen und trainieren. Der Unterricht endet mit Savasana (Endentspannung) und einer kurzen Meditation.

Für die Praxis zu Hause:

- Es wird empfohlen, dass du zusätzlich zum Unterricht mindestens einmal pro Woche selbstständig Yoga übst
- Übe lieber regelmäßig eine kurze Sequenz (z.B. den Sonnengruß) als selten eine lange.

Es ist nicht schlimm, wenn du dir am Anfang nicht gleich alles merken kannst. Es kommt nur auf den Versuch an und dass du dir etwas Zeit für dich nimmst.