**Allgemeine Hinweise zum Yogaunterricht**

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem, welches durch jahrtausende lange Erfahrung und seinen ganzheitlichen Ansatz viele heilsame Wirkungen auf Geist und Körper ausüben kann. Um diese heilsamen Wirkungen möglichst umfassend zu erreichen, bitten wir Dich um Beachtung der folgenden Empfehlungen:

**Speisen und Getränke**

Nimm möglichst 2 Stunden vor dem Yoga keine ( schweren ) Speisen zu Dir, trinke eher Wasser oder ungesüßten Tee als Softgetränke. Während der Yogastunde bitte nichts essen, allenfalls trinke etwas Wasser ( eher still). Nach der Yogastunde nimm bitte viel Flüssigkeit zu Dir, um die mobilisierten Schlackenstoffe auszuschwemmen. Es ist möglich, dass sich durch regelmäßiges Praktizieren von Yoga Deine Ess- und Trinkgewohnheiten ganz natürlich verändern, Dein Körper mehr hochwertiger Nahrung bedarf - dann lass es zu.

**Nimm Dir Zeit**

Komme bitte pünktlich in Deine Yogastunde, gerne auch 10 Minuten vorher, um Dich mental einzustimmen auf eine Yogaeinheit der Ruhe, Entspannung und Inspiration. Solltest Du doch verspätet eintreffen, warte bitte im Vorraum, bis die “Anfangsentspannung” abgeschlossen ist. Danach kannst Du gerne dazu kommen.

**Mache es Dir bequem**

Bitte ziehe Deine Schuhe im Vorraum aus und betritt den Yogaraum nur auf Socken oder barfuß. Leichte, lockere und warme Sportbekleidung erleichtert die Übungen und die Entspannung. Matten, Decken und Kissen sind vorhanden. Wenn Du möchtest, kannst Du natürlich auch Eigenes mitbringen.

**Sei achtsam**

Achtsamkeit ist die Essenz vom Yoga. Unsere Anleitungen der Yogaübungen ( Asanas ) sind Vorschläge - aber Du alleine bestimmst die Intensität und die Dauer der Haltungen. Achte Deinen Körper, achte auf Deine Grenzen, spüre in Dich hinein, praktiziere nur, wie und was Dir gut tut. Wir alle Menschen sind unterschiedlich mit verschiedenen Voraussetzungen, Körperverhältnissen, Gelenkstellungen und Tagesformen. Jeder Mensch ist anders.

Es gibt keine Asana, die für alle Menschen und immer stimmig ist. Manche Übungen fallen leichter, andere zeigen uns unsere Grenzen auf - die wir vielleicht sanft verschieben können. Oder auch nicht. Vergleiche Dich nicht - Yoga ist kein Wettkampf.  Yoga ist ein Hinspüren, ein Entdecken, ein liebevolles Annehmen dessen, was ist.

Wenn Du körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen hast oder schwanger bist, dann teile mir das bitte mit. So kann ich dann die Auswahl der Körperübungen besser auf Dich abstimmen.

Bitte verzichte in der Yogastunde auf Parfums oder stark duftende Deos und Körpercremes, da die ätherischen Öle Einfluss auf unser neurohumorales System nehmen können - und nicht jeder Duft jederfrau und jedermanns Geschmack ist..

**Handy**

Bitte schalte das Handy im gesamten Gebäude ganz aus. Auch ein Vibrationsalarm wird von allen gehört und stört. In Ausnahmefällen (wie z.B. ein krankes Kind zuhause) kann das Handy leise eingeschaltet bleiben.

An gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt.

**Wichtig:** Mit der Buchung und Teilnahme an den Yogastunden erklärt der Teilnehmer/die Teilnehmerin den physischen und psychischen Anforderungen des Kurses gewachsen zu sein und in eigener Verantwortung zu handeln. Eventuelle Bedenken werden vorher mit einem Arzt geklärt.

Wenn Du irgendetwas an unserem Konzept, Unterricht, unseren Personen oder Räumen als nicht stimmig erlebst, gib mir bitte Rückmeldung. Aus Sicht eines TeilnehmerIn ist die Wahrnehmung oft eine andere. Wenn Dir etwas besonders gut gefällt, freue ich mich natürlich auch über Dein Feedback.

Und jetzt ganz viel Freude beim Yoga