

Allgemeine Empfehlungen für die Yogapraxis

- Gesundheit! Yoga ersetzt nicht den Arzt oder Therapeuten. Bei Beschwerden des Bewegungsapparates oder bei Krankheiten, bitte um Abklärung beim Arzt.
- Dein Magen sollte sich halbwegs leer anfühlen und die letzte Mahlzeit ca. 2-3 Stunden zurückliegen, wenn du mit der Praxis beginnst
- Trinke ausreichend vor & nach der Einheit -Während der Einheit ist es kontraproduktiv
- Es empfiehlt sich bequeme Kleidung bzw. Sportkleidung mit viel Bewegungsfreiheit
- Man übt barfuß
- Yoga ist kein Wettkampf, also ist Konkurrenzdenken hier fehl am Platz. Jeder Mensch ist einzigartig. Lerne dich zu akzeptieren und arbeite mit deinem Körper, so wie er gerade ist.
- Atme tief und lang, um Spannungen und Stress loszulassen. Du kannst dich dadurch besser konzentrieren und aufmerksamer bewegen.
- Bleib beim Yoga achtsam mit deinen (körperlichen) Grenzen und gib Bescheid, wenn du Fragen oder Probleme hast
- Informiere den/die Lehrer/in bitte VOR der Yogaeinheit über Verletzungen, gesundheitliche Probleme oder eine bestehende Schwangerschaft
- Erscheine pünktlich bzw. 10-15min vor der Yogaeinheit, damit genügend Zeit zum Umziehen, Tee trinken, Toilette, usw. bleibt
- No phones, no shoes, no expectations!!!

