

# Willkommen zum Yoga!

Zu Deiner besseren Orientierung haben wir einige für Dich wichtige INFOS zusammengestellt:

TAIJI

YOGA

QIGONG



Schule für Bewegungskunst

## Studio System

- Du kannst zwischen den verschiedenen Kursen ohne Voranmeldung wechseln
- Du kannst bis zu vier Mal in der Woche Yoga üben

## Vor dem Unterricht

- Esse möglichst 1-2 Stunden vorher nichts, mit leerem Magen übt es sich angenehmer
- Gerne kannst Du bis zu 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn kommen, um Dich umzuziehen und in aller Ruhe anzukommen. Dies gewährleistet auch, dass wir pünktlich mit dem Unterricht beginnen können.
- Der Unterrichtsraum darf nur ohne Schuhe betreten werden. Geübt wird möglichst barfuß.
- Bitte mit sauberen Füßen kommen oder in der Schule waschen. Ebenso die Achseln.
- Bequeme Sportbekleidung ist prima.
- Yogamatten und Hilfsmittel sind vorhanden. Du kannst natürlich auch auf Deiner eigenen Matte üben.
- Wertsachen, die Du gerne dabei haben möchtest, kannst Du im Unterrichtsraum in ein Regal legen. Ansonsten gibt es für Jacken und Taschen ausreichend Platz in den Umkleiden.
- Bitte informiere uns vor dem Unterricht über eventuelle Verletzungen, Krankheiten, Beschwerden oder eine Schwangerschaft. Nur so können wir Dir wenn nötig alternative Übungen anbieten.

## Regelmäßige Praxis

- Wie oft solltest Du üben? Um die positiven Effekte des Yogas wahrnehmen zu können, empfehlen wir eine regelmäßige Übungspraxis. Mindestens 1 Mal, optimal 2-3 Mal in der Woche.

## Etikette

- Bitte sei pünktlich. Wenn Du doch einmal zu spät kommst, warte bitte vor dem Unterrichtsraum bis die Anfangsmeditation vorbei ist.
- Handys in der Schule bitte ausschalten.
- Komm bitte möglichst gepflegt und unparfümiert in die Schule.
- Nach der Stunde bitte Matte und Hilfsmittel an ihren Platz bringen: Die Yogamatten bitte aufrollen. Die Wolldecken bitte drei Mal akkurat quer zur Längsseite falten. Die Gurtschlinge wieder öffnen. Der/die Nächste freut sich!

## Diverses

- Namasté ist ein indischer Begriff aus dem Sanskrit zur Begrüßung und/oder Verabschiedung mit der Bedeutung: Ich achte Dich so, wie ich selbst geachtet werden möchte.
- Wenn Du Fragen hast sprich uns gerne nach der Stunde an. Für umfangreichere Gespräche oder organisatorische Fragen vereinbaren wir gerne ein Telefonat.
- Aktuelle Infos, auch Kursplanänderungen, findest Du immer auf der Homepage. Bitte regelmäßig nachschauen!