

# Willkommen zum Yoga!

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

TAIJI  
YOGA  
QIGONG



Schule für Bewegungskunst

## Kurs System

- Du meldest dich für einen Kurs fest an. Ausgefallene Unterrichtsstunden kannst du nach Absprache in einem anderen Kurs nachholen.
- Du kannst täglich, insgesamt bis zu zehn Mal in der Woche Yoga üben (Flat).
- Die hkk-Präventionskurse (8 Termine mit 90 Minuten) bieten eine erste Einführung.
- JahresteilnehmerInnen haben einen dreistündigen Yoga-Sonntag Workshop frei.

## 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 und der Empfangsraum dürfen nur ohne Straßenschuhe betreten werden. Geübt wird barfuß.
- Bitte mit sauberen Füßen kommen oder dich 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 dabeihaben möchtest, kannst Du im Unterrichtsraum in einen Korb legen. Ansonsten gibt es für Jacken und Taschen ausreichend Platz in den Umkleiden.

## Gesundheit

- 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 im Empfangsraum bis die Anfangsmeditation vorbei ist.
- Handys in der Schule bitte ganz ausschalten.
- Komm bitte möglichst gepflegt und unparfümiert in die Schule. Wir praktizieren Yoga barfuß.
- Nach der Stunde bitte Matte und Hilfsmittel an ihren Platz bringen: Die Yogamatten bitte aufrollen. Die Wolldecken bitte drei Mal sorgfältig quer zur Längsseite falten. Die Gurtschlinge wieder öffnen, und von der Schnalle her aufrollen. 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!

## Viel Freude beim Üben wünschen Rudolf & das Team!

Tai Chi ~ Yoga ~ Qi Gong - Schule für Bewegungskunst - Am Ziegenmarkt - Vor dem Steintor 74-76  
Tel.: 0421 - 710 63 - [www.bewegungskunst-bremen.de](http://www.bewegungskunst-bremen.de) - [info@bewegungskunst-bremen.de](mailto:info@bewegungskunst-bremen.de)