



Sarasvati Yogaschule Neustadt

Yogakurse - Coaching

www.yogaschule-neustadt.de

Das tue ich – das lasse ich ...

Stand: April 2023

... das kleine yogische „1x1“ für die Teilnehmer*innen der Sarasvati Yogaschule Neustadt

BITTE...

- 😊 Komme zum Kurs in deiner Yogakleidung ganz in Ruhe 5 – 10 Minuten vor Beginn des Kurses
- 😊 Bringe deine eigene Yogamatte/Decke/ mit. Ein Yogakissen kannst du in der Yogaschule ausleihen. Komme in bequemer Kleidung.
- 😊 Während der Yogastunde wird regelmäßig gelüftet. Bei warmem Wetter bleibt das Fenster geöffnet. Bringe dir, wenn du zum Frieren neigst, wärmende Kleidung/Wollsocken mit.
- 😊 Solltest du dich zu irgendeinem Zeitpunkt **vor** der Yogastunde unwohl fühlen – Schnupfen, Kopfschmerzen, Husten, allgemeine Erkältungssymptome etc. – so bleibe bitte **UNBEDINGT** zu Hause und kuriere dich aus.
- 😊 Wenn du weißt, dass du an der Yogastunde nicht teilnehmen kannst, so melde dich bitte so früh wie möglich in der Yogaschule ab. Dein Platz kann dann für andere zum Nachholen angeboten werden. Ebenso kannst du zu anderen Kurszeiten, wenn der Platz vorhanden ist, versäumte Stunden nachholen.

Wenn du Yoga praktizierst...Yoga tut gut

- 😊 Übe nur Yoga, wenn du dich wohl fühlst, iss 1- 2 Stunden vor dem Üben nichts mehr. Getränke kannst du zu dir nehmen.
- 😊 Nimm dir die Zeit für deine persönliche Hygiene vor der Yogastunde, damit du dich wohl fühlst. Ziehe dir bequeme Sachen an.
- 😊 Lege Ketten, Ringe, deine Uhr und alles, was optisch oder akustisch ablenkt und somit stört, ab. Dein Handy bleibt während der Yogastunde ausgeschaltet.
- 😊 Höre immer gut auf deinen Körper, höre auch auf deine Gefühle. Eine fehlerhafte Ausführung der Übungen kann Unbehagen und Beschwerden hervorrufen
- 😊 Atme während der *asana*-Praxis durch die Nase ein und aus, es sei denn, eine andere Atmung wird angesagt. Strenge dich weder an beim Atmen noch halte ihn an.
- 😊 Wenn du Yoga praktizierst, dann nur, wenn dir das Üben Freude bereitet. Im Yoga gibt es kein „muss“, sondern nur ein „ja, ich bin bereit“.

Danke... OM SHANTI ... Sarasvati