

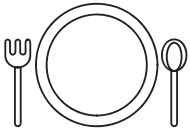


life balance domenica

Leitfaden für die Yogastunden



Bitte komme 5-10 Min. bevor der Unterricht beginnt, damit zu Zeit hast dich einzurichten und wir pünktlich starten können.



Übe nicht mit vollem Magen. Mit vollem Magen Yoga zu üben kann sehr unangenehm sein und du kannst die Übungen auch nicht geniessen. Daher esse wenn möglich 1-2 Stunden vor der Lektion nichts mehr oder nur etwas kleines, das dir nicht schwer aufliegt.



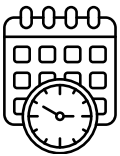
Wenn möglich trinke vor oder nach der Stunde etwas. Flaschen die am Platz stehen können während den Übungen umfallen und stören so auch die anderen TeilnehmerInnen. Solltest du während der Stunde mal einen trockenen Hals haben dann ist etwas zu trinken natürlich kein Problem. Bitte nimm eine Flasche mit die keinen Lärm beim Trinken verursacht, keine PET Flaschen mitnehmen.



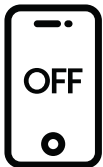
Schau ob du vor der Lektion noch aufs WC musst, damit du ganz entspannt mit dem Üben beginnen kannst.



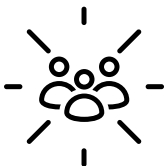
Yoga übt sich am besten in bequemer Kleidung und Barfuss oder mit Antirutschsocken.



Regelmässiges Üben bringt die besten Effekte. Schau für dich, dass du möglichst regelmässig in die Stunde kommen kannst. Nur dann kannst du von der vollen Wirkung im Yoga profitieren. Falls du mal an einem Tag nicht kannst hast du immer die Möglichkeit die Lektion vor- oder nachzuholen, oder an einem anderen Tag teilzunehmen.



Stelle vor der Lektion sicher, dass dein Handy auf lautlos gestellt ist oder im Flugmodus.



Sei achtsam für dich und die anderen TeilnehmerInnen. Wenn du mal zu spät bist, aufs WC musst oder etwas trinken musst weil der Hals kratzt ist das kein Problem. Aber schau, dass du es leise und achtsam machst, damit niemand in der Gruppe gestört wird.

Ich danke dir ganz herzlich für deine Mithilfe.
von Herz zu Herz

Domenica