

## Informationen zum Üben von Yoga

Um einen angenehmen und reibungslosen Ablauf deiner YOGA-Praxis zu gewährleisten, bitten wir Folgendes zu beachten

- Zwischen dem Yogaunterricht und deiner letzten Mahlzeit sollten ca. 2 Stunden liegen. Ein voller Magen behindert dich bei den Atemübungen und den Asanas (Körperhaltungen).
- Sei bitte **pünktlich**. Der Yogaraum ist spätestens 15 Min. vor Beginn der Stunde geöffnet. So kannst du dich auf der Yogamatte bei angenehmer Musik auf die Stunde einstimmen.
- **Bitte bring ein großes Tuch** ca. 70 x 180cm zum Schutz der Yogamatten mit.
- Trage **bequeme Kleidung**, am besten so, dass du dich nach Bedarf an bzw. ausziehen kannst. Achte darauf dass die Kleidung nicht deine Atmung einschränkt.
- Yoga übt man entweder barfuss oder mit dünnen Söckchen. Bitte bringe zusätzlich noch ein paar **dicke Socken** mit.
- Alle Materialien (Yogamatten, Meditationskissen etc) welche du zum Üben benötigst sind vorhanden.
- Während den Entspannungsphasen bzw. der Meditation ist es manchmal sinnvoll eine Decke zu haben, da während dieser Phase die Körpertemperatur sinkt. **Decken zum Zudecken** sind da, du kannst aber gerne deine persönliche Decke mitbringen.
- Im Yogaraum bitte ich dich von allgemeinen oder **lauten Gesprächen abzusehen**. Nutze diese Zeit bereits um dich zu entspannen bzw. dich auf die Stunde einzustimmen.
- Bitte in den Yogaraum kein Essen/ heiße bzw. zuckerhaltige Getränke mitbringen. **Wasser ist selbstverständlich erlaubt :)**
- Nach dem Unterricht bitte ca. 1 Stunden **nicht duschen!** So gibst du deinem Körper genügend Zeit, sich die geweckte Energie zu nutzen zu machen.
- Achte beim Üben immer deine persönliche Grenze, und gehe nur so weit wie du dich auch wohl fühlst!
- Falls du akute oder chronische Probleme hast, informiere auf jeden Fall vor der Yogastunde deinen Yogalehrer!! Dadurch kann individuell auf deine Bedürfnisse eingegangen werden!

Bei weiteren Fragen stehen dein YOGAULY-Team und ich dir jederzeit zur Verfügung !

Om Namste deine *Sabine Gauly*

