



# WAS SOLLTE ICH BEACHTEN / DIE YOGA CHECKLISTE

## VOR DER STUNDE

- Mit vollem Magen fällt das Üben schwer. Am Besten 2 Stunden vor der Einheit nichts mehr essen, sonst könnte es sehr unangenehm bei Drehungen und Vorbeugen werden.
- Achte darauf dass du ausreichend Flüssigkeit VOR und NACH der Stunde zu dir nimmst. Allerdings sollten dies - deiner lieben Mityogis zuliebe - alkoholfreie Getränke sein, sonst kann sich der Raum - geruchstechnisch - schnell einmal in eine Bar verwandeln.
- Solltest du gesundheitliche Einschränkungen, Themen etc. haben, gib mir kurz vor der Stunde darüber Bescheid. Gemeinsam werden wir die richtige Asana für dich finden.
- Schau dass dein Handy auf lautlos geschaltet ist, um Störungen zu vermeiden.
- Solltest du einmal zu spät kommen, bitte leise und behutsam den Raum betreten, es könnte sein, dass wir uns gerade in einer Meditation befinden.

## WÄHREND DER STUNDE

- Lass dich nicht aus der Ruhe bringen - bleib auch geistig auf deiner Matte! Egal was deine Mityogis gerade machen, bleib mit deiner Achtsamkeit bei dir.
- Genieße jeden Atemzug und lass Dich bewusst vom Rhythmus deiner Atmung durch die Asanas führen.
- Yoga ist kein Hochleistungssport! Solltest du Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, komme langsam und sanft in eine entspannte Stellung, wie z. B. die Kindeshaltung „Balasana“. Gönn dir hier eine Pause und wann immer du bereit bist, steige wieder ein.
- Akzeptiere Deine Grenzen. Nicht jeder Mensch kann alle Asanas. Jeder von uns hat einen unterschiedlichen Körperbau, manche Übungen fallen dir leichter, manche vielleicht ein bisschen schwerer. Versuche nie mit Gewalt in eine Übung zu kommen.
- 
- Praktiziere für dich! Mich viel Freude und Hingabe.

## NACH DER STUNDE

- Lass dir nach der Endentspannung „Savasana“ genügend Zeit um wieder in Deinen Alltag zurück zu kehren.
- Lass uns bald wieder gemeinsam Praktizieren

