



Fragen – Antworten – Was muss ich wissen?

Infrastruktur

Parkplätze sind meist genügend vorhanden. Du kannst alle Parkplätze nutzen – auch den Parkplatz mit dem Hinweis „für Betriebsangehörige“. Halte die Flächen vor den Lagerhallen frei.

Nutze die **Garderobe** in meinem Raum. Schuhe bitte auf die dafür vorgesehen Abstellflächen stellen. Bei starker Verschmutzung bitte vor der Türe stehen lassen.

WC-Anlagen sind im Gebäude – links zur Türe hinein, wenn du vom Yoga-Raum hinaus gehst. Betätige die Lichtschalter auf der rechten Seite. Falls WC-Papier etc. fehlen sollte, gib mir gerne Bescheid.

Getränke, wie Wasser, Tee etc. kannst du immer auch bei mir haben.

Yoga-Ausstattung

Du kannst in meinem Studio die Yoga-Ausstattung kostenlos benutzen. Angebot so lange genügend Matten, Blöcke etc. vorhanden sind. Bitte reinige das benutzte Material nach deiner Yoga-Einheit und versorge es wieder in dem dafür vorgesehen Raum. Die Matten können nach dem Reinigen zum Trocknen liegen gelassen werden. Eine eigene Matte hat natürlich den Vorteil, dass es dein privates Stück ist, deine gewünschten Qualitäten hat und es dir selber überlassen ist es zu reinigen oder nicht (muss nicht bei jedem mal Yoga gereinigt werden).

Yoga-Bekleidung

Zum Yoga brauchst du keine spezielle Bekleidung – bequeme Bekleidung mit genügend Bewegungsraum reicht völlig aus. Achte darauf, dass dein Shirt in die Hose gesteckt werden kann oder so sitzt, dass es beim Herabschauenden Hund nicht nach unten rutscht. Tiefe Ausschnitte sind auch unvorteilhaft.

Yoga-Abo – Yoga-Karte

Mit Zahlung deiner Yogakarte oder deines Abos startest du in dein Yoga-Abenteuer. Gib mir bitte bis spätestens einen halben Tag vorher Bescheid, wenn **du nicht zum Yoga** kommst. Dann kann ich deinen Platz frei geben, sonst ist dieser für dich reserviert. Eine SMS/WhatsApp oder E-Mail reicht. Bitte beachte die Gültigkeitsdauer deiner Karte (Infos auf der Webseite unter „Preise“). Mit der frühzeitigen regelmäßigen Zahlung der nächsten Karte sicherst du dir deinen Platz. Falls du einmalig oder längerfristig in eine andere Gruppe wechseln möchtest, einfach kurz fragen, ob Platz ist.

Bitte hab Verständnis, dass dieser Ablauf noch so ist, aber im möchte bewusst noch kein elektronisches Buchungssystem einführen, welches das organisiert.



Ankommen im Yoga - Zusammensein

Schalte dein **Mobiltelefon** bitte auf **lautlos** und nimm dieses bitte nicht auf die Matte. Unser Yoga soll strahlenfrei und elektronikfrei sein. Ausnahmen sind Teilnehmer mit Bereitschaftsdiensten, zur Blutzuckerkontrolle oder sonstigen wichtigen Gründen.

Halte die **Gespräche zu Beginn** bitte in angenehmer Lautstärke. Falls es mal sehr eng ist im Raum nutze die Möglichkeit die Matten etwas versetzt zu legen, damit ihr nicht nebeneinandersteht oder sitzt, wenn ihr die Arme ausbreitet. Generell versuche ich die Gruppen nicht zu überfüllen, ab und zu kann es aber doch vorkommen, dass mal alle Teilnehmer anwesend sind oder mal jemand ohne Anmeldung kommt. Danke dann für euer Verständnis.

Yoga - Shavasana

Achte im Yoga auf deinen Körper – ich versuche auch Alternativen anzubieten oder - besonders im Seniorenyoga - darauf hinzuweisen, wenn eine Übung für gewisse Beschwerden nicht so gehalten werden kann/soll. Leider ist das nicht immer möglich – oder würde den Rahmen sprengen. Spüre in dich hinein, mach nichts, was sich ungut anfühlt oder wo du in den Schmerz gehst. **Yoga darf NIE weh tun.**

Trotzdem darfst du an **deine Grenzen** gehen, du darfst und sollst dich fordern. Nur so kann Fortschritt erreicht werden, kann dein Körper lernen und mobiler werden. Es darf ab und zu anstrengend sein.

Es kann aber sein, dass du dich dauernd überfordert fühlst. In diesem Fall versuche es mal mit einem Level tiefer. Yoga ist eine kontinuierliche Entwicklung, körperlich und spirituell, **aber kein Sport!** Nur weil es anstrengend ist, heißt es nicht, dass es viel Wirkung zeigt. Im Gegenteil – der Energiefluss und die Blockaden in deinem Energiefluss werden am besten in den freien Fluss gebracht mit harmonischem Yoga und tiefen, gleichmäßigen Atem.

In **Shavasana** (= Endentspannung) gibt es meist eine Berührung, in dem ich euch die Schultern sanft nach unten drücke, damit der Körper nochmals tiefer in die Entspannung kommen kann. Falls du das nicht möchtest – oder grad an diesem Tag nicht möchtest, weise mich gerne darauf hin oder nimm den Yoga-Block und lege ihn oberhalb von deinem Kopf hin. Dann weiß ich Bescheid.

Beine ausgestreckt oder aufgestellt? Es gibt Menschen, die können nicht entspannt oder schmerzfrei flach liegen. Stell dann deine Beine auf – etwas auseinander - und lass die Knie zusammenfallen. Dies ermöglicht dir eine recht angenehme Stellung in Shavasana. Weitere Alternative ist die Endentspannung im Sitzen - auch das ist möglich. Legen nur ein Polster unter deine Kniekehlen, wenn das wegen Rückenschmerzen notwendig ist. Ist dein Rücken gesund, dann lass das Polster weg - der Körper darf/soll das flache Liegen auch (wieder) können.

Hast du noch Fragen, Feedback, Wünsche oder Anregungen, dann sprich mich gerne an 😊