

## Hinweise zum Ashtanga Yoga – Unterricht:



- 3 - 4 Std. vor dem Unterricht solltest du keine größeren Mahlzeiten zu dir nehmen.
- Schalte dein Handy immer auf lautlos und verstau Handy und Wertsachen im Regal!
- Wenn du stark schwitzt, bringe dir ein kleines Handtuch mit.
- Während der Praxis wird empfohlen nichts zu trinken. Davor u. danach mit etwas Pause immer!
- Bitte die ausgeliehenen Matten nach der Praxis abwischen und zum Trocknen aufhängen. Genutzte Hilfsmittel, Decken etc. ORDENTLICH im Regal verstauen!
- **Beim Mysore-Unterricht** übt jede/r im eigenen Atemrhythmus... wir laden dich ein, mit der Aufmerksamkeit ganz bei dir zu bleiben und dich nicht mit den anderen zu vergleichen! Beim Yoga geht es viel mehr um die **innere Aufmerksamkeit** als um die äußere Form!
- Wir unterstützen dich mit sogenannten „**Hands-On-Adjustments**“. Diese sollen als Hilfe, Unterstützung und Vertiefung dienen und sollten prinzipiell angenehm sein (was nicht gegen eine intensive Dehnung spricht). Wenn dir irgendetwas unangenehm ist, lass es uns wissen! **EBENSO WENN DU IN EINER STUNDE GAR NICHT BERÜHRT WERDEN WILLST!!!**
- Wir werden mit größter Vorsicht und Achtsamkeit unterrichten, trotzdem bist du für dich **selbst verantwortlich, deine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu achten!** Wenn Schmerzen, Themen etc. auftauchen spreche mit uns!
- Anfangs wird Ashtanga Yoga anstrengend und vielleicht ermüdend sein, doch nach kurzer Zeit regelmäßigen Übens wird sich eine positive Veränderung bemerkbar machen. Das Ziel ist, dass du nach der Yogapraxis **mehr Energie** hast als vor der Praxis. Darum ist Ashtanga Yoga auch besonders am Morgen zu empfehlen!
- Traditionell wird an **Voll- und Neumondtagen** nicht unterrichtet. Wir unterrichten trotzdem an diesen Tagen, sei etwas vorsichtiger bzw. entscheide für dich, ob du üben möchtest oder nicht.

### ***Für Frauen:***

- Während der **Periode** sollten keine Umkehrstellungen (Schulterstand, Kopfstand) eingenommen werden. Außerdem wird empfohlen, in den ersten 3 Tagen kein Ashtanga Yoga zu praktizieren. Aber höre da ganz auf deinen Körper!!!
- Bei **Schwangerschaft** muss die Serie abgewandelt werden. Bitte lass uns wissen, wenn du schwanger bist.

Wir wünschen dir viel Freude, Geduld und Hingabe beim Üben!

Namasté, Claudia & Team