



## **Gut zu wissen**

### **Komm ins Yoga**

Wenn genug Plätze vorhanden sind, ist der Eintritt in eine Yogastunde jederzeit möglich. Wenn du eine Probelektion besuchen möchtest, setze dich mit mir telefonisch oder via Email in Verbindung.

### **Teile dich mit**

Teile mir vor dem Unterricht mit, falls du schwanger bist, ein chronisches Leiden hast oder leicht verletzt bist. Lass dir in den Yogastellungen helfen, damit du eine für dich optimale und gesunde Übungsform findest. Wenn dir die Berührungen oder Hilfestellungen für Asanas unangenehm sind, informiere mich.

### **Nimm dir Zeit**

Komm ein paar Minuten vor Beginn der Yogalektion, um dich in Ruhe umzuziehen und um dich im Yogaraum einzurichten.

### **Bitte nicht stören**

Falls du mal zu spät zur Lektion kommst, trete leise ein und finde einen leeren Platz. Musst du ausnahmsweise früher gehen, dann verlasse den Raum vor der Entspannungsphase.

### **Mitbringen**

Wir üben Yoga in Sportbekleidung und barfuss. Bringe allenfalls ein kleines Frotteetuch mit, damit du Hände und Füße während der Yogastunde trocknen kannst. Damit dein Körper während der Entspannungsphase nicht abkühlt, kannst du ein Sweatshirt und warme Socken mitbringen oder eine Decke aus dem Materialraum holen.

### **Übe nicht auf vollen Magen**

Es ist ratsam, etwa zwei Stunden vor dem Yoga nichts mehr zu essen. Anschliessend ist es empfehlenswert, viel Wasser zu trinken.

### **Schalte das Handy ab**

Lege die Uhr ab und schalte dein Handy aus oder auf Flugmodus. Yogamatten und Hilfsmittel stehen zur Verfügung. Wertgegenstände mit in den Yogaraum nehmen.

### **Melde dich ab**

Wenn du deine Yogastunde nicht besuchen kannst, melde dich via Webseitentool, WA oder SMS ab. Je nach Platzangebot kann die verpasste Yogalektion an einem anderen Wochentag vor- oder nachgeholt werden.