

Dinge die wichtig sind:

Die Kurse finden im Sportheim Fremdingen statt.

Jeder Yogi bringt bitte seine eigene Matte und Handtuch mit, gerne auch eine Decke und Kissen.

Als zusätzliche Ausrüstung sind zwei Blöcke und ein Band mitzubringen.

Zum umziehen stehen die Toiletten zur Verfügung. Das Sportheim und ich bitten jedoch darum die Benutzung auf ein Minimum zu beschränken und in den Gängen die Maske zu tragen.

Vor der Stunde ist ausreichend Wasser zu trinken um den Kreislauf zu stabilisieren.

Eine Mahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor Unterrichtsbeginn beendet sein um ein Völlegefühl und Trägheit in den Übungen zu vermeiden. Gegen einen leichten kleinen Sack wie Obst oder Nüsse ist nichts einzuwenden.

Die Stunde beginnt 15 Minuten vorher um dem Schüler ein Ankommen und Hallo sagen zu ermöglichen. Die letzten 5 Minuten vor Beginn des Unterrichts sollte in Stille und Ruhe auf der eigenen Matte zugebracht werden.

Wenn es zur Verspätung kommt:

Die Stunde beginnt mit der Begrüßung (Namaste) und einer Intension oder auch Herzthema, einer kleinen Geschichte zum Nachdenken (Intension) und einem OM.

Ich bitte daher alle die zu spät kommen erst NACH dieser Einstimmungsphase sich einen Platz zu suchen um so den Anderen die Ruhe nicht zu nehmen.

Ablauf und Asanas:

Jede Stunde kann von Anfänger und Fortgeschrittenen gleichermaßen besucht werden. Jede Übung wird genau angesagt, vorgeführt oder die Alternative für Anfänger und Vorgeschnittene angesagt.

Bekleidung:

Die Bekleidung sollte praktisch und bequem sein, so dass sie nicht in den Haltungen stört. Des Weiteren übe ich barfuß um die Ausrichtungen exakt und möglichst stabil auszurichten.

Sonstiges:

Vermeide vor der Stunde die Anwendung von Lotionen damit die Haut atmungsaktiv bleibt.

Mobilgeräte:

Während der Stunde sind die Geräte auf ein Minimum zu reduzieren. Mir ist bewusst das dies nicht zu hundert Prozent möglich ist so bitte ich die Störungen maximal zu beschränken.

Handikaps:

Komm auf mich zu, wenn es irgendwelche körperlichen Beschwerden gibt, momentan oder aus der Vergangenheit. Ich werde darauf Rücksicht nehmen, achtsam anleiten oder verschiedene alternativen zu der angesagten Übung geben.

Bei den Montagen der Frau können verschiedene Übungen wie z.B. der Schulterstand ausgelassen werden. Ganz nach dem eigenen Befinden und Bedürfnissen!

Auf den Körper hören:

Es ist ganz wichtig auf die eigene jeweilige Tagesform zu achten! Nicht jeder Tag ist gleich und so gelingt nicht jeden Tag die Übung gleich. Ohne Druck und mit Achtsamkeit ist es mein Ziel die Stunde zu vermitteln. Jede Haltung kann sowohl physisch, psychisch und emotional wirken. Eine Übung auszusetzen oder stattdessen eine andere einzunehmen ist völlig okay.