

Richtlinien für Yoga-Stunden und -Workshops

Diese Hinweise sollen es Dir ermöglichen, sich in der Yoga-Stunde zurecht zu finden und wohl zu fühlen, damit der Besuch für alle Teilnehmer zum harmonischen Gruppenerlebnis werden kann.

Informiere den Lehrer, wenn Du verletzt bist,

Schmerzen oder eine Behinderung hast. Bei Menstruation intensivere Positionen und Umkehrübungen (Schulterstand, etc.) nur beschränkt oder gar nicht ausführen. Um Missverständnisse zu vermeiden, kannst du dem Lehrer darüber auch Bescheid sagen.

Komm ein paar Minuten früher,

und am ersten Tag eines Workshops 15 Minuten vor Beginn, damit Du Dich in Ruhe auf die Yoga-Stunde vorbereiten kannst und genügend Zeit, zum Umziehen bleibt. Hektik kreiert Stress!

Komm nicht mit vollem Magen zur Klasse.

Versuche vor den Klassen für etwa zwei Stunden nichts Schweres zu essen; Dein Körper wird es Dir danken und die Yoga-Praxis wird müheloser. **Keinen Kaugummi** während des Unterrichtes kauen, da das Nervensystem unnötigen Reizen ausgesetzt ist.

Bring, wenn möglich, Deine eigene rutschfeste Yoga Matte,

Yoga-Block, Yoga-Gürtel und Decke mit.

Du sollst Dich in Deiner Bekleidung beim Üben wohlfühlen,

vermeide aber zu weite und dunkle Kleidung, da es wichtig ist, den Körper für Korrekturen gut zu erkennen und helle Farben energetisch besser zum Yoga passen.

Die körperlichen Yogaübungen (Asanas)

sind wichtig, aber nur ein Teil der gesamten Yoga-Praxis. Dabei geht es darum Körper und Geist, sich und die Umwelt sowie sich und das Göttlichen / Erhabene in Verbindung zu bringen.

Yoga-Asana ist kein Leistungssport,

sondern eine persönliche Lebensphilosophie. Genehmige Dir die Zeit, die es braucht, in den Übungen zu wachsen und vergleiche Dich nicht mit den anderen Teilnehmern.

Der Yoga-Raum und die anderen Teilnehmer

spiegeln unsere Einstellung zu unserer Umwelt wider. Auch wenn wir nicht immer den Platz und die Personen um uns haben, die wir uns wünschen, ist es eine Frage der inneren Einstellung und Reife, wie wir damit umgehen.

Regelmäßiges Üben und Geduld

sind, wie bei allen tiefgreifenden Tätigkeiten, notwendig um äußerliche (körperliche) und innere (geistige / spirituelle) Fortschritte zu erfahren, die sich dann im Alltag bemerkbar machen. Ein Tipp dazu: auch zu Hause die Yoga-Matte und das Meditations-Kissen regelmäßig benutzen.

Bei Fragen, Feedback und Reklamationen

wende Dich bitte direkt an den Lehrer oder an die Organisatoren.

Folgende 10 Yoga-Richtlinien

sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine weiterführende Asana- und Yoga-Praxis.

Universale Lebensprinzipien (5 Yamas)

1) Gewaltlosigkeit; 2) Wahrhaftigkeit; 3) Nicht-Stehlen; 4) Reiner Lebenswandel / kein sexuelles Fehlverhalten; 5) Begierdelosigkeit

Individuelle ethische Lebensrichtlinien (5 Niyamas)

1) Reinlichkeit; 2) Zufriedenheit; 3) Selbstdisziplin / sinnvolle Anstrengung; 4) Selbststudium und Studium spiritueller Schriften; 5) Hingabe zum Göttlichen / Erhabenen