

Wichtiges für die Yogastunden:

- Bitte sei spätestens 10 Minuten vor Beginn der Stunde da.
- Trage bequeme Kleidung. Yoga kann barfuß oder mit rutschfesten Socken geübt werden. Zwiebellook ist am besten; man kann sich ausziehen, wenn intensiv geübt wird und Wärme entsteht und sich wieder anziehen, wenn wir meditieren oder in der Anfangs- und Endentspannung.
- 2 Stunden vorher bitte nichts mehr Schweres essen, 1 Stunde vorher bitte nichts mehr essen.
- Das ganze Equipment für Yoga ist im Studio vorhanden. Wenn Du Dein eigenes verwenden willst, musst Du die Sachen mitbringen.
- Sei geduldig mit Dir; fordere Dich, aber überfordere Dich nicht.
- Wenn Du Fragen hast, dann stelle sie mir bitte nicht vor oder nach der Stunde, sondern nimm mit mir außerhalb der Kurszeiten Kontakt auf.