

Inner Poise Yoga – Wichtige Info

Wie schön, dass Du gemeinsam mit mir Yoga praktizierst. Ich freue mich schon, Dich auf der Matte zu begrüßen. Bevor wir starten, noch einige wichtige Aspekte vorab:

- Am besten übst Du mit leerem Magen - schau dass Du 2-3 Stunden vorher nichts isst. Dann fällt das Yoga viel leichter.
- Ziehe bequeme Kleidung an, Socken brauchst Du maximal bei der Entspannung am Schluss oder wenn Dir beim Yin Yoga kalt wird. Ansonsten üben wir barfuß.
- Du benötigst eine Yogamatte, die am besten rutschfest ist.
- Weitere Hilfsmittel sind empfehlenswert, können aber auch durch Alltagsgegenstände ersetzt werden:
 - Eine Decke
 - 1-2 Kissen
 - 1-2 Yogablöcke, alternativ einen Topf oder dickes Buch
 - Yogagurt, alternativ eine lange Socke / Schal / Gürtel / Krawatte
- Bitte informiere mich bei Verletzungen, Entzündungen o.ä. vor der Yogastunde per Mail oder Telefon.
- Ich versuche so individuell wie möglich auf Dich im Rahmen der Gruppe einzugehen. Hast Du allerdings das Gefühl, Du brauchst eine Pause, dann nimm Sie Dir jederzeit. Ich empfehle hier die Haltung des Kindes. Wenn Du weitere Fragen hast, schreib mir gerne nach dem Yoga eine Nachricht in den Chat.
- Du übst auf eigene Verantwortung. Akzeptiere Deine Grenze und zwinge Dich nicht in eine Haltung hinein.
- Und das wichtigste: Hab Spaß und probiere Dich aus.

*„Im Yoga geht es nicht darum, auf dem Kopf zu stehen,
sondern fest auf den eigenen Füßen.“*

TKV Desikachar