



step2yoga

Yoga Beginner – das solltest du wissen

Yoga praktizieren wir barfuss. Dies weil der Halt auf der Matte besser ist, die Verbundenheit mit der Erde intensiver gespürt wird und weil Yoga traditionell so geübt wird. In der Schlussspannung sind Socken angebracht wie auch in den kühlen Jahreszeiten zu Beginn einer Lektion solange bis du warm hast.

Trage bequeme Kleidung, die dir genug Bewegungsfreiheit erlaubt.

Für die Schlussspannung solltest du etwas zum zudecken bereithalten, z.B. eine Jacke/Pulli oder ein Tuch. Im Winter darf es gerne ein Decke vom Studio sein.

Erscheine bitte 10 Minuten vor Lektionsbeginn. So kannst du besser Abstand zum Tag gewinnen und dich auf die Lektion einstimmen. Leg dich hin, entspanne dich oder sitz aufrecht mit geschlossenen Augen. Beginne mit deiner regelmässigen, vertieften Atmung.

Esse mindestens 3 Stunden vor der Lektion nichts (Frucht o.ä. ist ok). Vorbeugen, Drehungen und Umkehrhaltungen gelingen besser und wir vermeiden Übelkeitsgefühle oder Aufstossen. Zudem konzentriert und fokussiert man intensiver.

Während einer 1-1,5 stündigen Yoga Lektionen nehmen wir keine Flüssigkeiten zu uns.

Nutze die Hilfsmittel des Yogaraumes wie Blöcke, Meditationskissen, Bolster, Gurte etc.

Lass deinen Yogalehrer wissen, ob es dir recht ist, für Korrekturen angefasst zu werden. Es ist okay, wenn du das nicht möchtest.

Im Yoga ist Stille der vorherrschende ‚Klang‘. Zu sich kommen und sich auf das Bevorstehende zu konzentrieren sind sinnvoll. Vor einer Yogastunde sprechen wir deshalb kaum oder wenn, bitte leise.

Schalte dein Handy auf stumm oder Flugmodus.

Yoga ist kein Wettkampf! Wir messen uns nicht. Bleib während der Lektion ganz bei DIR. Vergleiche dich nicht mit anderen. Wir sind Individuen mit unterschiedlichen körperlichen Gegebenheiten. Was dem einen leicht fällt, gilt nicht unbedingt für andere. Mach das, was für DICH gut ist. Erspüre deine Grenzen, gehe an sie, respektiere sie aber auch (Ahimsa = Gewaltlosigkeit auch gegenüber sich).

Yoga ist keine Religion. Es ist eine Lebenshaltung auf verschiedenen Ebenen. Yoga bedeutet anjochen, zurückbinden – womit gemeint ist, dass wir zu uns zurückfinden, uns auf uns selbst und unser Inneres fokussieren.

Zudem einige Corona do's:

Falls du nicht auf deiner eigenen Matte übst, reinige bitte die Geliehene vor und nach der Lektion mit den zur Verfügung stehenden Mitteln. Das Selbe gilt für die Hilfsmittel.

Wenn du in den Yogaraum kommst, wasche oder desinfiziere dir bitte die Hände.