



[www.yoga-burgdorf.ch](http://www.yoga-burgdorf.ch)

## **Allgemeine Empfehlungen zum Üben**

**Kleidung:** Bequeme Shorts/Leggings und T-Shirt aus dehnbarem Stoff (Baumwoll-Trikot). Anliegende Kleidung ermöglicht der Lehrerin die korrekte Durchführung der Übungen zu kontrollieren und allfällige Fehlstellungen zu korrigieren. Yoga wird barfuss geübt. Schmuck und Armbanduhren sind beim Üben hinderlich.

**Hygiene:** Das Übungsmaterial wird von verschiedenen SchülerInnen benutzt und soll sauber gehalten werden. Deshalb bitte auf gute Körperhygiene achten: saubere Kleidung, saubere Füsse.

**Essen:** Nicht mit vollem Magen üben! Zwei (kleine Mahlzeit) bis vier (grosse Mahlzeit) Stunden vor dem Üben sollte nichts gegessen werden. Während dem Üben nichts trinken. Kein Kaugummi.

**Besondere Bedürfnisse:** Bitte die Lehrerin vor der Stunde auf Menstruation, körperliche Beschwerden und Krankheiten hinweisen.

**Mentale Einstellung:** Bereitschaft die Stunden regelmässig zu besuchen. Nur so können sich die Wirkungen des Yoga entfalten. Yoga Üben erfordert Konzentration zur richtigen Umsetzung der Übungen und Achtsamkeit gegenüber den Grenzen des eigenen Körpers. Yoga ist kein Wettbewerb!

