

Informationen zu unseren Yoga-Kursen

Yoga möchte SCHÖNES & GUTES in unser Leben tragen. Integrieren Sie Yoga in Ihren Lebensalltag und üben Sie regelmässig. Dies bringt Kraft, Schutz, Freude und mehr Lebensenergie in Ihr Leben. Besuchen Sie wöchentlich eine Yogalektion, kommen Sie auf diese Weise Ihrem eigenen Yoga näher, um später auch an anderen Tagen selber zu Hause ein paar Übungen geniessen zu können. Gönnen Sie sich körperliche und mentale Ruhe, neutralisieren Sie Ruhelosigkeit und etablieren Sie eine neue, eine bessere Gesamtverfassung, welche Sie in Ihrem Alltag stützt und schützt. Die nachfolgenden Informationen sollen den inneren Ruhezustand sowie das Wohlbefinden für alle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer fördern und bewahren.

Kleidung: Lockere, nicht zu eng anliegende Trainingshosen und Oberteile wie bspw. T-Shirt oder Sweatshirt behindern Sie nicht in der Bewegung und tragen zum Wohlbefinden während der Übungspraxis bei. Auch rutschfeste Socken können wir empfehlen. Wir bitten Sie höflich, für die gemeinsame Übungspraxis Trainingskleider zu tragen oder mitzubringen, welche nicht lange Zeit intensiven Gerüchen wie bspw. Küchengerüche ausgesetzt waren. Zigaretten-Rauch haftet ebenfalls lange an der Kleidung.

Information an Kursteilnehmer/innen, welche rauchen: Sinnesreize sollen uns erfreuen. Leider können Sinneswahrnehmungen unser Gemüt aber auch stören und Unruhe sowie Unzufriedenheit hervorbringen. Dies möchten wir für die gemeinsame Übungspraxis gerne vermeiden. Wir bitten Sie höflich darum, unmittelbar vor dem Yogakurs nicht zu rauchen. Während des Rauchens verbleibt immer ein restlicher Tabakrauch in der Lunge. Während den körperlichen Yogastellungen und ebenso während den Atemübungen wird die Lunge gut entlüftet, wodurch dieser restliche Tabakrauch in den Übungsraum gelangt und sich verbreitet.

Mahlzeiten: Es gibt körperliche Yoga-Stellungen und Atemübungen, welche die Verdauung aktivieren und den Verdauungsprozess nach einer Hauptmahlzeit gut entlasten. Diese und viele weitere wichtige Informationen über Verdauung und Stoffwechsel vermitteln wir mit einfachen Worten immer wieder während unseren Übungslektionen. Wir möchten Ihnen dennoch wärmstens empfehlen, nicht direkt nach einer Hauptmahlzeit Hatha-Yoga zu üben, warten Sie ca. 2 Stunden. Eine Kleinigkeit können Sie gerne zu sich nehmen. Achten Sie dabei auf leicht bekömmliche Nahrungsmittel.

Einschränkungen: Während den Hatha-Yoga-Kursen achten wir darauf, eine ausgewogene körperlich-mentale Verfassung hervorzubringen. Wir üben ein achtsames, und daher auch sanftes Hatha-Yoga, welches die individuellen Möglichkeiten der Kursteilnehmer/innen wahrnimmt und integriert. Gleichzeitig berücksichtigen wir viele körperliche Einschränkungen, welche eine Anpassung der Übungspraxis erfordern wie bspw. hoher Blutdruck sowie weitere Herzbeschwerden, Schilddrüsenüberfunktion, akute Augenprobleme wie bspw. hoher Augendruck, Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, Fehlkrümmungen der Wirbelsäule u.a.m. Gerne dürfen Sie uns über Ihre Einschränkung informieren, damit wir Ihnen passende Übungsvarianten anbieten können. Bei regelmässiger Yoga-Praxis verbessert sich zudem auch die eigene Körperwahrnehmung und man erkennt selber, welche Yoga-Stellung man eher meiden und auf eine Übungsvariation ausweichen sollte.

Schwangerschaft - bitte nehmen Sie vorher mit uns Kontakt auf: Grundsätzlich kann man bis zum 3. Schwangerschaftsmonat alle Übungen praktizieren. Bei den nächsten Schwangerschaftsphasen gilt es, einige Übungen wegzulassen, um stattdessen Yoga-Stellungen zu üben, welche die entsprechende Schwangerschaftsphase speziell gut unterstützt.

Menstruation: In diesen Tagen dürfen Sie sich ruhig einmal mehr Zeit für die Entspannungsphasen nehmen oder eine Yogastellung durch eine Atemübung ersetzen. Wir empfehlen sehr, anstrengende Positionen und auch Stellungen, welche einen Druck auf den Unterleib ausüben, zu vermeiden. Spüren Sie selber gut nach, was Ihrem Körper ein Wohlbefinden schenkt. Gerne informieren wir Sie über Stellungen, welche Menstruationsbeschwerden und Schmerzen lindern helfen.