

Hinweise für das Üben im Yogazentrum im Loretto



Eigenverantwortung

Informiere den Lehrer vor dem Unterricht über Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Augenleiden (z.B. erhöhter Augeninnendruck, grauer Star) oder andere gesundheitliche Beeinträchtigungen – auch über eine Schwangerschaft.

Solltest du Zweifel haben, frage vor dem Üben deinen Yogalehrer, einen Physiotherapeuten oder Arzt.

Allgemeine Hinweise

Komme rechtzeitig, damit du zehn Minuten vor Unterrichtsbeginn auf deiner Matte bist. Die Ruhe und das Einstimmen gehören zum Yogaüben.

Kommst du zu spät zum Unterricht, warte während der Stilleübung in Ruhe im Umkleideraum und ziehe dich erst danach um.

Trinke kurz vor, während und nach dem Üben nichts. Trinken stört die physiologischen Prozesse, die durch die Yogahaltungen ausgelöst werden.

Bring keine Trinkflaschen, Taschen, Schmuck, Uhren, Geldbeutel, Schlüssel, benutzte Taschentücher oder andere Sachen mit in den Übungsraum.

Nimm möglichst bis zu drei Stunden vor dem Üben keine größeren Mahlzeiten zu dir, kleinere Mahlzeiten bis zu zwei Stunden vor dem Üben.

Wasche aus hygienischen Gründen vor der Yogastunde die Achselhöhlen und die Füße.

Vermeide vor der Stunde anstrengenden Sport oder ausgiebiges Sonnenbaden.

Übe mit eng anliegenden oder kurzen Hosen. Die Kleidung muss bequem sein und darf dich in deiner Bewegung nicht einschränken. (Weiter siehe nächste Seite)

Frauen während der Menstruation sollen sanfter üben und Umkehrhaltungen, anstrengende Standhaltungen und Bauchübungen vermeiden. Gib dem Lehrer am Anfang der Stunde Bescheid und bitte ihn um entsprechende Alternativen.

Führe die Anweisungen des Lehrers exakt aus und beobachte, wie du sie mit deinem Körper umsetzen kannst. Nur so kannst du deine persönliche Grenze finden, die du akzeptieren solltest.

Erst eine regelmäßige und ausdauernde Yoga-Praxis (mindestens ein Mal pro Woche über einen längeren Zeitraum) hat einen wohltuenden Effekt auf den Körper und bringt allmählich auch einen Fortschritt auf der geistig-spirituellen Ebene. Neben dem Üben unter Anleitung ist es sinnvoll, auch regelmäßig alleine zu Hause zu üben.

Übe Achtsamkeit mit dir, deinen Mitübenden und den Hilfsmitteln.

Gehe die Übungen mit einer positiven, entspannten, aufgeschlossenen geistigen Verfassung an. So dass es Freude macht, etwas Gutes für dich selbst zu tun.

Abmelden und Nachholen einer Übungsstunde

Es besteht kein Anspruch auf das Nachholen von versäumten Yogastunden.

In Ausnahmefällen, max. 2 mal innerhalb eines Quartals, kann eine Stunde in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden, wenn dafür ein Platz frei geworden ist. Dafür muss der Teilnehmer vor Beginn einer Übungsstunde, an der er nicht teilnehmen kann, beim Yogalehrer abgesagt haben.