

## Checkliste für Deine ersten Kursstunden bei yoga loves you

Wir freuen uns sehr, dass Du Dich für einen Kurs in unserem Studio entschieden hast! Um Dir den Besuch so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir dir einige wichtige Tipps für den Anfang zusammengestellt.

Bei yoga loves you ist der Name Programm. Geht bitte liebevoll und respektvoll miteinander um.

Generell brauchst du **dich nicht vorher für einen Kurs anmelden**. Du kannst also jederzeit vorbeikommen und "Reinschnuppern". Ausnahmen gibt es bei den Workshops. Bitte einfach kurz durchrufen bzw. eine Email schreiben.

Bitte betrete das Studio leise und vermeide Unterhaltungen im Gang um die Gäste und Lehrer im Übungsraum nicht zu stören. Bitte setze Dein Handy in den Flugmodus. So störst du niemanden und kannst besser loslassen um deine Zeit bei uns freier und entspannter zu genießen. Versuche beim Ankommen auf der Matte, die Gespräche und deinen Geist ruhig werden zu lassen.

1. Wir empfehlen dir, zwei Stunden vor deiner Kursstunde keine großen Mahlzeiten mehr einzunehmen, aber ausreichend zu trinken. Kleine Snacks sind bis zu einer Stunde vor der Übungspraxis möglich. Nach der Stunde warte ca. 30 Minuten bis du etwas isst. Während des Unterrichts solltest du, wenn möglich, nichts trinken. Für deinen Durst nach der Stunde stehen dir Getränke wie Tee oder Vitaminwasser kostenlos zur Verfügung.
2. Deine Bekleidung sollte bequem sein und du solltest dich darin wohlfühlen. Im Umkleideraum stehen abschliessbare Spinde zur Verfügung. Du kannst gerne ein eigenes Vorhängeschloss mitnehmen. Selbstverständlich kannst du auch ein Schloss im Empfangsbereich erwerben.
3. Nimm dir Zeit anzukommen. Komme lieber etwas früher, rolle deine Matte aus und komme zu Ruhe während du auf den Beginn der Stunde wartest. Auch in deinem eigenen Interesse empfehlen wir dir ca. 15 min vor Kursbeginn zu erscheinen.
4. Bei yoga loves you wird barfuss geübt. Sollte dir dies unangenehm sein, empfehlen wir dir rutschfeste Socken. Falls dir das Üben auf einer Studiomatte aus hygienischen Gründen unangenehm ist, empfehlen wir dir, deine eigene Matte mitzubringen. Unsere Matten kannst du auch bei uns kaufen.
5. Nach der Übungsstunde reinige bitte die dir zur Verfügung gestellte Yoga-Matte (Tücher und Reinigungsmittel liegen bereit), und räume die Hilfsmittel (Matten, Gurte, Blöcke und Bälle) auf.
6. Bist du verletzt, eingeschränkt oder hast Allergien, dann teile dies bitte am Anfang der Stunde dem/der KursleiterIn mit. Dies gilt auch insbesondere bei Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzbeschwerden und Bandscheibenvorfall. Wichtig ist es auch, den Lehrer bei einer Schwangerschaft zu informieren.
7. Respektiere deine Grenzen. Gehe beim Üben nur soweit, wie es sich für deinen Körper gut anfühlt. Um bei uns zu praktizieren, ist es nicht notwendig, extrem beweglich, stark oder sportlich zu sein. Ehrgeiz, Leistungsdenken und Vergleiche haben bei uns keinen Platz. Der Unterricht soll dir Freude machen und vor allem gut tun.
8. Wenn du bei bestimmten Übungen nicht die richtige Position einnimmst, helfen dir unsere Lehrer die für dich passende Haltung zu finden. Dies erfordert, dass wir dich gelegentlich berühren. Wenn es für dich unangenehm ist, von uns berührt zu werden, informiere uns bitte vor der Stunde darüber.
9. Die Endentspannung (Shavasana) ist ein wichtiger Teil jeder Übungspraxis, bitte plane in deinem eigenen Interesse deine Teilnahme an den Stunden so, dass du nicht vorzeitig den Kurs verlassen musst.
10. Unsere Kursleiter sind allesamt erfahrene und gut ausgebildete Lehrer. Bitte halte dich an Ihre Worte und Anweisungen. Aufgrund der vielen verschiedenen Unterrichtsstile und der einzelnen Persönlichkeiten gibt es jedoch immer wieder Unterschiede im Lehrstil. Bleibe also offen für Neues – insbesondere im Vertretungsfall - und erfreue dich an neuen Erfahrungen.
11. Das Studio yoga loves you befindet sich im Bärenweg 13 in 82110 Germering im 2. Stock. Der Eingang befindet sich im Hinterhof.

Für Verbesserungsvorschläge findest du beim Schuhregal eine Box mit Zettel und Stift.

Wir freuen uns auf dich.

Dein yoga loves you Team