



## *Praktische Hinweise für Ihre Yogastunde*

### **Liebe(r) Yoga-Interessent(in),**

Sie haben sich für einen Yogakurs oder Probestunde angemeldet. Hier sind einige praktische Hinweise für den Kurs:

- In unseren Räumen sind ausreichend Matten, Decken und andere Hilfsmittel vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Matte mitbringen und sie in unserem Kurs benutzen.
- Zum Unterricht trägt man bequeme Kleidung, z.B. Gymnastik-/Laufhosen oder Shorts.
- Die letzte größere Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden zurückliegen – soweit es die Umstände zulassen.
- Als **neuer Teilnehmer** können Sie zu jeder Zeit in den laufenden Kurs ohne Vorkenntnisse einsteigen.
- Sie dürfen **nie über die eigenen Grenzen** hinausgehen und stets einem ausgeglichenen Körpergefühl folgen. **Körperliche Einschränkungen/ Krankheiten** müssen vor der Yogastunde **unbedingt** dem Lehrer mitgeteilt werden, damit Ihnen während der Yogastunde Ersatzübungen angeboten werden können.
- Aktuelle Informationen über unsere Kurse und weitere wichtige Informationen über Yoga finden Sie immer auf unsere Webseite: <http://yogam.de>

*Wir wünschen Ihnen viel Freude und Entspannung bei Ihrer Yogastunde!*