

Hinweise für das Üben im Yogazentrum im Loretto

Gölzstr. 17, 72072 Tübingen

Ingrid Gohl, Iyengar®-Yogalehrerin



Eigenverantwortung

Informiere den Lehrer vor dem Unterricht über Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Augenleiden (z.B. erhöhter Augen-Innendruck, grauer Star), Operationen innerhalb des letzten Jahres oder andere gesundheitliche Beeinträchtigungen, - auch über eine Schwangerschaft -.

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

Bei ansteckender Krankheit, z.B. Covid19 und akuter Erkältung, bleibe aus Rücksicht auf dich und die Mitübenden zu Hause.

Allgemeine Hinweise

- Komme rechtzeitig, damit du fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn auf deiner Matte bist. Die Ruhe und das Einstimmen gehören zum Yoga üben.
- Kommst du zu spät zum Unterricht, warte während der Stilleübung in Ruhe im Umkleideraum und ziehe dich erst danach um.
- Aus hygienischen Gründen komm frisch gewaschen oder geduscht und mit sauberer Kleidung in die Yogastunde. Es wird meistens barfuß geübt.
- Nimm möglichst bis zu drei Stunden vor dem Üben keine größeren Mahlzeiten zu dir, kleinere Mahlzeiten bis zu zwei Stunden vor dem Üben.
- Vermeide vor der Stunde anstrengenden Sport oder ausgiebiges Sonnenbaden.
- Übe mit anliegenden oder kurzen Hosen und barfuß. Die Kleidung muss bequem sein und darf dich in deiner Bewegung nicht einschränken.
- 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.
- Bring keine Trinkflaschen, Taschen, Schmuck, Uhren, Geldbeutel, Schlüssel oder andere (Wert)Sachen mit in den Übungsraum.
- Erst eine regelmäßige und ausdauernde Yoga-Praxis (mindestens einmal 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 zu Hause zu üben.
- Sei achtsam mit dir und den Hilfsmitteln und den anderen Teilnehmern gegenüber.