

## Hinweise zum Üben

- Bitte komme 5-10 Minuten vor Unterrichtsbeginn. So kannst Du in Ruhe ankommen und bei Bedarf Fragen an die Lehrerin richten.
- Es ist empfohlen, mindestens 2 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts oder nur eine leichte Mahlzeit zu essen. Die Übungen werden sonst als zu beschwerlich empfunden und die Verdauung wird gestört. Auch das Trinken während der Kursstunde kann das Üben beeinträchtigen und sollte daher vermieden werden.
- Bitte informiere die Lehrerin vor Kursbeginn über aktuelle Beschwerden, eine bestehende Schwangerschaft oder chronische Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck, Herzerkrankungen, erhöhter Augendruck, etc.
- Während der Menstruation wird empfohlen, angepasst zu üben. Umkehrhaltungen sollten in dieser Zeit vermieden werden. Auf Wunsch kann ein entsprechendes Programm geübt werden.
- Körpernahe Kleidung (z.B. Leggings anstelle von weiten Hosen) ermöglicht es der Lehrerin besser zu erkennen, ob Haltungen korrigiert werden müssen.
- Bitte sprich Nachholtermine mit der Lehrerin ab und informiere sie über Abwesenheiten, so dass freie Kursplätze an eventuelle Nachholer vergeben werden können.
- Wir üben barfuß auf rutschfesten Yogamatten. Die Matten und alle für den Iyengar-Yoga typischen Hilfsmittel (wie etwa Klötze, Gurte, Schulterstandplatten, Stühle, Polster) sind vorhanden und können kostenfrei verwendet werden.

Viel Freude beim Üben!