

Hinweise zu den Yogaklassen

im **iYOGA Rostock**



Organisation der Teilnahme am Unterricht

Die Anmeldung für den Unterricht kann per eMail oder Telefon erfolgen.

Bitte mindestens zehn Minuten vor dem Unterricht erscheinen. So bleibt Zeit zum Ankommen und für eventuelle Fragen. Der Beitrag für den Unterricht – auch für eine Schnupperklasse – wird vor Beginn der jeweiligen Klasse, an der tatsächlich teilgenommen wird, gezahlt.

Zuspätkommende können nach Unterrichtsbeginn nicht mehr am Unterricht teilnehmen. Zur Einstimmung auf den Yogaunterricht sind Ruhe und Konzentration notwendig. Daher bleibt die Tür mit dem Beginn des Unterrichts bis zum Ende der Klasse verschlossen.

Yoga-Matte und Zubehör

Es sind genügend sehr gut geeignete Yoga-Matten und Hilfsmittel für alle SchülerInnen vorhanden.

Essen und Trinken vor dem Unterricht

Ca. zwei Stunden vor dem Yogaunterricht nichts mehr essen. Nach den Mahlzeiten werden die Yogaübungen als beschwerlich empfunden und beeinträchtigen die Verdauung. Bis zu einer halben Stunde vor dem Unterricht kann eine kleine Menge Flüssigkeit zu sich genommen werden. Während des Unterrichts wird nichts getrunken, da das Trinken die physiologischen Prozesse, die durch das Üben ausgelöst werden, stört. Auf das Kauen von Kaugummi ist zu verzichten, da der Geist hierdurch abgelenkt wird.

Kleidung

Die Straßenschuhe werden im Eingangsbereich stehen gelassen. Der Unterricht erfolgt barfuß. Die Kleidung kann aus „normaler“ Sportkleidung bestehen. Sie sollte nicht einengen, aber auch nicht zu weit sein, damit sie nicht stört. Im IYENGAR®-Yoga ist kurze Kleidung gern gesehen, damit die Stellung der Gliedmaßen während des Unterrichts gut zu beobachten ist. Wird dies nicht gewünscht, erfüllt eine Leggings zum Beispiel auch relativ gut diesen Zweck. Es ist ratsam, dickere Socken und Pullover zum Darüberziehen für die Entspannung mitzubringen.

Schmuck ist am besten abzulegen, da hierdurch Verletzungen hervorgerufen werden können und unnötige Ablenkungen verursacht werden. Beim Yoga geht es darum, die Sinne nach innen zu richten. Auch der Geruch von Parfüm irritiert die Sinne. Daher sollte kein Parfüm aufgetragen werden.

Wertsachen zur eigenen Sicherheit nicht in der Umkleide lassen.

Sauberkeit

Da es sich um einen Gruppenunterricht handelt, sollten aus Respekt gegenüber den anderen KursteilnehmerInnen die Füße möglichst sauber und die Sportkleidung frisch sein.

Wohlbefinden und Krankheit

Vor der jeweiligen Klasse informiere bitte die Lehrerin über vom üblichen Gesundheitsstatus abweichende Probleme. Bei Frauen ist ein Hinweis auf Menstruation am Unterrichtstag vor Beginn der Klasse bereits ebenfalls hilfreich.

Yoga und Menstruation

Während der ersten drei bis vier Tage der Menstruation ist es ratsam, keine oder nur entspannende Yogaübungen zu machen. In dieser Zeit konzentriert sich die Energie des Körpers auf die Monatsblutung, alle Arten von Anstrengung wirken kontraproduktiv. Umkehrstellungen sind absolutes Tabu, da hier der natürliche Blutfluss behindert wird.