



**Annegret Jusepeitis**  
IYENGAR®-Yogalehrerin

## **iYOGA Rostock**

18055 Rostock, Mühlenstraße 09



® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers BKS IYENGAR verwendet.

Ca. zwei Stunden vor dem Yogaunterricht nichts mehr essen (bei schweren Mahlzeiten besser 3 - 4 Stunden warten). 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 und Lutschen von Bonbons ist zu verzichten, da der Geist hierdurch abgelenkt wird.