



iYOGA Rostock



Annegret Jusepeitis
IYENGAR®-Yogalehrerin

18055 Rostock, Mühlenstraße 09

® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers BKS IYENGAR verwendet.

Die Straßenschuhe werden im Eingangsbereich des **iYOGA** Rostock abestellt. Der Unterricht erfolgt barfuß.

Die Kleidung kann aus „normaler“ Sportkleidung bestehen. Sie sollte nicht einengen, aber auch nicht zu weit sein. Im IYENGAR®-Yoga ist kurze Kleidung gern gesehen, damit die Stellung der Gliedmaßen während des Unterrichts gut zu beobachten ist. Wird dies nicht gewünscht, erfüllen Leggings zum Beispiel auch relativ gut diesen Zweck. Bitte keine Pumphosen, Aladinhosen etc.)! Und bitte auch keine Hosen mit Steg unter dem Fuß oder Stegsocken. Es ist vielleicht ratsam, dickere Socken und Pullover 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 Deo bzw. Parfüm irritiert die Sinne. Daher sollte kein Deo oder Parfüm aufgetragen werden.

Wertsachen zur eigenen Sicherheit nicht in der Umkleide lassen.

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

Matten und alle im Unterricht zu benutzenden Hilfsmittel stehen im **iYOGA** Rostock in ausreichendem Maße zur Verfügung. Wer Wert auf eine eigene Matte legt, müsste diese sich mitbringen.