



**Annegret Jusepeitis**  
IYENGAR®-Yogalehrerin

## **iYOGA Rostock**

18055 Rostock, Mühlenstraße 09



® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers BKS IYENGAR verwendet.

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. Daher sollte in speziell entspannenden Haltungen Yoga geübt werden. Umkehrstellungen sind absolutes Tabu, da hier der natürliche Blutfluss behindert wird.

Nimmst du am Unterricht teil während der Menstruation, gib bitte der Lehrerin vor dem Unterricht einen kurzen Hinweis.