

YOGA verändert das Leben !

YOGA ist mehr als gesunde Gymnastik!

Wissenswertes über unsere gemeinsame Yoga Praxis!

(Teilnahmebedingungen Stand 1.10.2018)

Wer etwas tiefer eindringt, wird feststellen, wie sehr Yoga alle Bereiche des Lebens bereichert. Meist beginnt die Veränderung auf der körperlichen Ebene - Verspannungen und Rückenschmerzen bessern sich, man wird beweglicher- wir lernen auf den Atem zu achten - wir spüren uns wieder besser - nehmen uns auf allen Ebenen besser wahr. Zu den Körperübungen und Atemtechniken bietet auch die Yogaphilosophie faszinierende Konzepte, deren Erfahrungen und Umsetzung das Leben insgesamt positiv verändert.

Die Kraft und Freude dieser Erfahrung sollte in unserem alltäglichen Tun auch für andere spürbar werden.

Um unsere gemeinsame Yogapraxis bestmöglich erfahren zu können, ist es wichtig nachfolgende Punkte zu beachten:

- Komm in leichter, bequemer Kleidung, die dehnbar ist und nicht einengt. Keine Schuhe. Keine Socken.
- Bringe neben deiner Yogamatte auch ein kleines Handtuch mit. Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte und Decken sind bei mir im Studio vorhanden.
- Ich empfehle Dir, ca. 2h vor unserer Yogapraxis nichts „Schweres“ mehr zu essen – je nach Verträglichkeit.
- Bei unserer gemeinsamen Praxis ist Selbstverantwortung und normale psychische und physische Belastbarkeit Voraussetzung. Bei akuten körperlichen und psychischen Problemen sollte vorher mit dem Hausarzt abgeklärt werden, ob Yogaunterricht zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist.
- Wie bei anderen Sportarten geht es bei Yoga um Bewegung – und die kann heilen oder auch verletzen!
- Praktiziere kein Yoga, wenn Du unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten (vor allem Schmerzmedikamente) stehst, die das Einschätzen deiner eigenen physischen Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.
- Es ist sehr wichtig, dass Du deine eigenen physischen Grenzen selbstverantwortlich beobachtetest. Nimm Dir jederzeit die Freiheit aus einer Position rauszugehen, oder eine Übung in „abgeschwächter“ Form mitzumachen.
- Lerne das Risiko auf Verletzungen oder Abnützungen zu minimieren und die unterschiedlichen Asanas auf deine persönlichen Bedürfnisse anzupassen – die Teilnahme an unseren gemeinsam Yogapraxis erfolgt selbstverantwortlich unter Ausschluss jeglicher Haftung.
- Bis auf Widerruf erlaube ich, Informationen (per Email, SMS oder WhatsApp) betreffend des laufenden Kursbetriebes sowie Sonderveranstaltungen von Tanja Schober zu erhalten.

Name: _____

Namaste, Tanja

Email: _____

Mobilnummer: _____

Hiermit bestätige ich die Kenntnisnahme der Teilnahmebedingungen:

Datum, Unterschrift