## http://www.jacqueline-wasbewegtdich.de/s/img/emotionheader.jpg?1447251245.1180.308px

**jacqueline-was bewegt dich  
Jacqueline te Wierik  
Breslauer Str. 105  
41366 Schwalmtal**

[info@jacqueline-wasbewegtdich.de](mailto:info@jacqueline-wasbewegtdich.de)

www.jacqueline-wasbewegtdich.de

Telefon: +49 2163 888 9 088 Mobil: +49 1573 92 729 50

Hinweise für die Kursteilnahme

*Um einen reibungslosen Übungsablauf sicher zu stellen und Dir entspannende und vitalisierende Hatha Yoga - Stunden zu ermöglichen haben wir diese Hinweise zusammengestellt:*

Zum Kursstart Hatha Yoga- Yoga Nidra- MBSR Trainings

•

Matten; Decken, Yogakissen und andere Hilfsmittel werden vom Jacqueline-wasbewegtdich, zur Verfügung gestellt. *Aus hygienischen Gründen empfehlen wir eine eigene Decke, ein Handtuch und eine rutschfeste Yogamatte mitzubringen.*

•

Bequeme Kleidung tragen, Socken oder barfuß, Schmuck, Brille und Uhr ablegen; evtl. eigenes Tuch oder Handtuch mitbringen.

•

Bitte möglichst auf Parfüm Verzichten (Die Wahrnehmungsfähigkeit und Empfindsamkeit erhöht sich durch die Übungen.)

•

Bitte pünktlich kommen (5- 10 Minuten vor Beginn des Unterrichts)

• Thema Ruhe:

Bitte im Yoga-raum, besser bereits auf dem Weg dorthin, allmählich zur Ruhe finden.

Tipps vor dem Training

•

Die letzte Mahlzeit sollte ca. 2-3 Stunden zurückliegen

•

Wenn akute körperliche Probleme bestehen, bitte vor der Stunde mitteilen. Vertraulichkeit ist selbstverständlich!

•

Der Yoga-raum bitte Barfuß (aus hygienischen Gründen bitte sauber) oder nur mit Socken betreten

•

Bitte Handys aus während des Unterrichts

•

Aufzeichnung von Bild und Tonaufnahmen von den Räumlichkeiten von Yogastudio jacqueline-wasbewegtdich oder während des Unterrichts ist ohne Einverständniserklärung des Kursleiters nicht erlaubt

•

Kein Verzehr von Essen oder Trinken im Yoga- raum. Außerhalb Wasser in plastik Behälter.

•

Alle Übungen locker und entspannt mit ruhigen fließenden Bewegungen durchführen, den

Atem unterstützend als Begleiter erleben



•

Wie sollte man üben: „Eine Yogahaltung sollte fest und angenehm sein“, so sagen es die alten Yogaschriften. Nicht verkrampfen oder versuchen, sich an den Nachbarn zu orientieren.

•

Sich fordern, aber nicht überfordern, Widerstände und Schmerzgrenze respektieren

•

Yoga ist kein Wettkampf, jeder übt nur für sich selbst, für sein eigenes Wohlbefinden.

•

Das Yoga-Üben erfolgt in Eigenverantwortung des Teilnehmers.

•

Wenn eine Übung zu schwierig ist, nicht forcieren, sondern nur ausführen, soweit es der Körper in angenehmer und gesunder Weise zulässt. Manchmal werden Übungspositionen länger gehalten - wenn man das Gefühl hat, es wird zu lange oder man fühlt sich nicht mehr wohl, dann selbständig wieder aus der Übungsposition herausgehen. Wichtig ist, den Körper niemals zu überfordern oder über die eigene Leistungsgrenze hinauszugehen. Evtl. um eine alternative Yogastellung bitten.

•

Brillen:

Nicht lose auf den Boden legen, Bruchgefahr. (Festes Etui mitbringen)

Hinweis fürs häusliche Üben

•

Bitte zu Beginn der Yogapraxis nur die Asanas (Yogastellungen) und Pranayama (Atemübungen) üben, die im Unterricht gelehrt wurden

Bitte vermeiden und evtl. ansprechen ggfs. (Haus)-arzt befragen

•

Umkehrpositionen bei (evtl.) Monatsblutungen, Bluthochdruck, Druck des

Innenohres und der Augen sowie Netzhautablösung

•

Bei akuten orthopädischen Problemen

•

Vorwärts -und Rückbeugung bei akuten Bandscheiben- Problemen und Ischias

•

Fersensitz bei Krampfadern und anderen Durchblutungsstörungen der Beine

•

Keine Atmung anhalten in der Schwangerschaft

Diese Auflistung ist nicht vollständig!

*Es gibt auch die Möglichkeit Einzelunterricht zu nehmen. Bitte anfragen.*

Die Kursleitung (Jacqueline te Wierik) steht Dir gerne für Fragen zur Verfügung und empfiehlt Dir alternative Übungen.

Für weitere Information sehe auch unsere Allgemeine Geschäfts Bedingungen (AGB) und Teilnahmebedingungen (www.jacqueline-wasbewegtdich.de)

***Das Jacqueline-wasbewegtdich Team wünscht vitalisierende und entspannende Stunden! März 2020***