Sarasvati Yogaschule Neustadt

Yoga - Coaching

www.yogaschule-neustadt.de

Das tue ich – das lasse ich ...

Stand: Januar 2026

... das kleine yogische „1 x 1“ der Sarasvati Yogaschule Neustadt

BITTE…

😊 Komme zum Kurs in deiner bequemen Yogakleidung ganz in Ruhe 5 – 10 Minuten vor Kursbeginn. Eine Möglichkeit zum Umziehen gibt es in der Yogaschule.

😊 Bringe deine eigene Yogamatte und eine warme Decke mit. Ein Yogakissen und anderes Material (Blöcke, Gürtel, Yogarolle) kannst du in der Yogaschule ausleihen.

😊 Während der Yogastunde wird regelmäßig gelüftet. Bringe dir, wenn du zum Frieren neigst, wärmende Kleidung/Wollsocken mit.

😊 Solltest du dich zu irgendeinem Zeitpunkt **vor** der Yogastunde unwohl fühlen – Schnupfen, Kopfschmerzen, Husten, allgemeine Erkältungssymptome etc. – so bleibe bitte UNBEDINGT zu Hause und kuriere dich aus.

😊 Wenn du an einer Yogastunde nicht teilnehmen kannst, so melde dich bitte so früh wie möglich ab. Dein Platz kann so zum Nachholen angeboten werden. Ebenso kannst du zu anderen Kurszeiten innerhalb des Kurses versäumte Stunden nachholen, wenn der Platz vorhanden ist.

Wenn du Yoga praktizierst ... Yoga tut gut

😌 Übe nur Yoga, wenn du dich wohl fühlst, iss 1- 2 Stunden vor der Yogapraxis nichts mehr, wenn es dir möglich ist.

😌 Nimm dir Zeit für deine persönliche Hygiene vor der Yogastunde, damit du dich wohl fühlst.

😌 Lege Ketten, Ringe, deine Uhr und alles andere ab, was optisch oder akustisch ablenkt und somit dich und andere stören kann. Dein Handy bleibt während der Yogastunde ausgeschaltet.

😌 Höre immer gut auf deinen Körper, nimm deine Gefühle wahr. Wenn du über deine Grenzen hinausgehst, kann dies Unbehagen und Beschwerden hervorrufen.

😌 Atme während der *asana*-Praxis durch die Nase ein und aus, es sei denn, eine andere Atmung wird angesagt. Strenge dich weder an beim Atmen noch halte ihn an.

😌 Wenn du Yoga praktizierst, dann nur, wenn dir das Üben Freude bereitet. Im Yoga gibt es kein „muss“, sondern nur ein „**ja, ich bin bereit“.**

Danke... OM SHANTI ... Sarasvati