

Allgemeine Informationen zum Hatha-Yoga

Kleidung:

Tragen Sie bei den Yoga-Übungen lockere Kleidung wie z.B. Trainer oder Jogginganzug. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einengen und Sie an Ihren Bewegungen hindern. Bitte kommen Sie mit frischer Kleidung, welche nicht Zigaretten-Rauch ausgesetzt war. Wir bitten Sie nicht barfuss, sondern immer mit Socken an unseren Kursen zu üben.

Infos für Raucher:

Bitte rauchen Sie nicht unmittelbar vor dem Yoga-Kurs, da die Lunge bei den Atemübungen entlüftet wird und so der Restrauch in der Lunge in den Raum gelangt. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie frische Kleider zum Kurs mitnehmen, welche nicht Rauch ausgesetzt waren, da sonst der ganze Yogaraum nach Rauch riecht.

Mahlzeiten:

Üben Sie nie direkt nach einer Hauptmahlzeit Hatha-Yoga, warten Sie ca. 2 Stunden. Es gibt gewisse Übungen, welche die Verdauung anregen und direkt nach dem Essen geübt werden können. Wir informieren Sie gerne in den Lektionen über diese Übungen.

Einschränkungen:

Wir üben eine sehr sanfte Art von körperlichem Yoga. Horchen Sie auf sich selbst und gehen Sie beim Dehnen nie über die Schmerzgrenze. Es gibt gewisse Übungen, die Sie meiden sollten, falls Sie gewisse körperliche Einschränkungen haben, wie hoher Blutdruck, Herzprobleme, Schilddrüsenüberfunktion, akute Augenprobleme - z.B. hoher Augendruck, Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, usw. Während der Übungen sagen wir genau an, welche Übungen bei welchen Einschränkungen nicht praktiziert werden sollten.

Beim genauen Spüren merkt man von selbst, welche Übungen gut tun und welche nicht. Zwingen Sie sich nicht und lassen Sie eine Übung weg, falls Ihnen diese schadet.

Schwangerschaft:

Bis zum 3. Monat der Schwangerschaft können Sie noch alle Übungen praktizieren. Ab dem 3. Monat müssen gewisse Übungen, z.B. auf dem Bauch und anstrengende Übungen weggelassen werden. Wir gehen in den Lektionen individuell auf Sie ein und können gegebenenfalls Ersatzübungen geben. Sprechen Sie mit uns, falls Sie schwanger sind.

Menstruation:

In Indien wird geraten, dass man während der Menstruation die anstrengenden Übungen und Umkehrübungen wie die Kerze weglässt. Spüren Sie selbst, was Ihnen gut tut. Meiden Sie vor allem auch Übungen, welche auf den Unterleib Druck ausüben.

Sie können sich in dieser Zeit mehr entspannen oder Atemübungen praktizieren. Es gibt aber auch sehr gute Übungen, die Menstruationsschmerzen lindern, wie z.B. die Katze.

Regelmässigkeit:

Wenn Sie Erfolg im Yoga haben wollen, sollten Sie regelmässig üben. Am Anfang reicht es, wenn Sie einmal in der Woche zu den Yoga-Lektionen kommen. Mit der Zeit können Sie auch zuhause an anderen Tagen üben und mit der Zeit ein tägliches Üben einbauen. Ruhe, Zufriedenheit und Harmonie kommen von innen. Hektik und Stress verhindern diese Ruhe. Nur regelmässiges Üben kann diese von aussen kommende Unruhe neutralisieren.

Wir wünschen Ihnen schöne, entspannende und harmonische Stunden im Yoga.

Ihr Yoga-Zentrum Team