



# MEDITA

## Tipps für Deinen ersten Besuch in unserem Yogastudio

### 1. **Du musst nicht gelenkig sein!**

Um mit Yoga zu beginnen, musst du weder besonders gelenkig sein, noch trainiert oder stark.

Lass es langsam angehen.

Je nachdem, welche körperlichen Voraussetzungen du mitbringst, kann Yoga durchaus eine Herausforderung sein.

Mehr Gelenkigkeit, mehr Kraft und Ausdauer entwickeln sich im Laufe der Zeit ganz von selbst.

Mache immer nur so viel, wie du dir selbst zumuten kannst und möchtest.

### 2. **Gesundheit**

Solltest du gesundheitliche Einschränkungen haben, bitte sprich vorab mit deinem Yogalehrer.

### 3. **Trage bequeme Kleidung**

Du musst dir keine extra Kleidung für deinen Yogakurs kaufen. Bequeme Sportkleidung, im Zwiebel Prinzip. Trage

Socken und keine Sportschuhe. Bitte trage im Yogaunterricht frische Kleidung.

### 4. **Umkleideräume.**

Wir haben Umkleideräume mit abschließbaren Spinden, indem du deine privaten Sachenunterbringen kannst.

### 5. **Yogamatten**

Für deinen ersten Besuch bekommst du von uns eine Yogamatte gestellt.

Aus hygienischen Gründen, bitten wir später, in eine eigene Matte zu investieren.

Wir haben Yogamatten für dich im Verkauf, sie kostet ca.23-28€ und hält min. 1 Jahr, meist noch viel länger.

### 6. **Handys**

Yoga soll Dir eine kleine Oase vom Alltag schaffen. Dein Handy brauchst du dazu nicht.

Bitte schalte es vor dem Unterricht aus, so dass Du selbst, aber auch deine "MitstreiterInnen" nicht gestört werden.

### 7. **Parfum und Deo**

Bitte verzichte auf den Gebrauch von stark duftenden Haarsprays, Parfums oder Deos.

### 8. **Schmuck**

Bitte ziehe vor dem Yogaunterricht große Schmuckstücke, die Dich stören könnten, aus (große Fingerringe, Uhren, evtl. auch Halsketten, große Ohringe).

**Wir wünschen dir viel Freude, Elan und Entspannung bei deinen Yogastunden und im Alltag**