

LEITFADEN FÜR DIE YOGAPRAXIS UND HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

- Bitte 5 - 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn da sein. Wir beginnen pünktlich.
- Du brauchst nur bequeme Kleidung, Yogamatten, Sitzkissen, Decken und Hilfsmittel sind vor Ort. Wenn Du möchtest kannst Du ein Tuch zum Unterlegen mitbringen. Wir reinigen unsere Yogamatten regelmäßig.
- Wenn Du Dich für „Yoga nach der Geburt“ angemeldet hast, bring bitte eine Decke für Dein Baby mit.
- Es übt sich leichter, wenn Du etwa zwei Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts mehr gegessen oder nur eine kleine Mahlzeit zu dir genommen hast.
- Es wird in der Regel barfuß geübt. Für die Meditation und Entspannung kannst Du Dir warme Socken und etwas zum Überziehen mitbringen.
- Bitte benutze vor der Yogapraxis kein Parfüm. Es gibt immer wieder Menschen, die sehr sensibel auf Duftstoffe reagieren.
- Bitte schalte Dein Handy aus.
- Unsere Yogakurse sind durch die ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention) zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. In welcher Höhe kannst Du bei Deiner Kasse erfragen. Die Teilnahmebestätigung senden wir Dir am Ende des Yogakurses per Email zu. Bitte beachte, dass wir Dir die Bestätigung nur ausstellen können, wenn Du den kompletten Yogakurs gebucht und gezahlt hast.
- Eine versäumte Yogastunde kannst Du per Video nachholen. Die Zugangsdaten werden Dir mit Kursbeginn per Email zugesendet.