



ॐ Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns auf die gemeinsame Beschäftigung mit den Grundlagen des YOGA. Ausgehend vom klassischen Hatha-Yoga enthält unser Programm immer Einstiegsübungen zur Mobilisation, Atemübungen (Prāṇāyāma), Körperübungen (Āsana) und eine Endentspannung. Dabei werden gezielt recht unterschiedliche Bewegungsmuster angesprochen: es gibt zB. Standstellungen, Vor- und Rückwärtsbeugen, Dreh- und Umkehrstellungen.

ॐ Voraussetzungen

Es kommt nicht auf die sportlich-akrobatische Ausführung an. Die Wirkungen des Yoga sind zwar sehr weitreichend; sie liegen aber im Kleinen, kaum Sichtbaren. Du brauchst keine besonderen Voraussetzungen. Wir passen die Übungen auf deine Bedürfnisse an. Wenn du körperliche Beschwerden, Schmerzen oder Krankheiten hast, oder wenn du schwanger bist, sprich uns bitte vor der Stunde an. Lasse dich in diesem Fall auch von deinem Arzt bzw. deiner Ärztin beraten, worauf du beim Yoga besonders achten kannst.

ॐ Vorbereiten

Komm in bequemer Fitness- oder Wellness-Kleidung, die dich nicht einengt in der Bewegung oder Dehnung. Alles andere - Matten und Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, Decken, Gurte - ist vorhanden.

Nimm in den 2 Stunden vor dem Kurs höchstens nur noch eine leichte Mahlzeit zu dir.

ॐ Ankommen

Bitte komme beim ersten Mal 10 - 15 Minuten vor Kursbeginn, damit noch Zeit ist für persönliche Fragen oder einen kurzen Austausch.

Solltest du dich einmal verspäten, gib bitte mit einem SMS kurz Bescheid, dann aktivieren wir den automatischen Türöffner am Eingang zur Mozartstraße (Klingel drücken und gleichzeitig Tür öffnen!).

Namaste

Andrea & Reinhold

Andrea +43 676 3500703

Reinhold +43 664 8299106

4020 Linz, Kudlichstraße 35

info@slowyoga.today, www.slowyoga.today

achtsam beweglich entspannt