

Allgemeines zur Praxis & Infos für Anfänger

- **Anfängerkurse:** Ein Einstieg in die laufenden Quartalskurse und eine Probestunde ist jederzeit in folgenden Kursen möglich:
 - Ashtanga Yoga Basic (Anfängerkurs)
 - Alle Mysore Intro Kurse
 - Ashtanga Einsteiger-Workshops
- **Probestunden bitte anmelden.** Empfehlenswert sind auch unsere Ashtanga-Einführungs-Workshops. Hier werden die Grundprinzipien praxisnah vermittelt und wir geben darüber hinaus einen Überblick über die Hintergründe des Ashtanga-Yoga-Systems.
- **Pünktlichkeit/Flexibler Beginn:** Zu den geführten Klassen Einheiten bitte wirklich rechtzeitig zum gemeinsamen Beginn kommen und bei den Ashtanga Mysore Klassen darauf zu achten, dass der individuelle Übungsbeginn so gewählt wird, dass ihr die Übungspraxis rechtzeitig zum Kursende beendet habt.
- **Bitte mitbringen:** Bitte bequeme Kleidung und evtl. ein Handtuch mitbringen. Yogamatten, Decken etc. sind vorhanden. Bei regelmäßiger Praxis wird aus hygienischen Gründen eine eigene Matte empfohlen. Die vom Anahata Yoga Studio benutzten Matten nach der Praxis evtl. reinigen und zum Trocknen liegen lassen.
- **Essen und Trinken:** Vor dem Yogaunterricht sollte mindestens 2 Stunden nicht gegessen werden, bei großen Mahlzeiten bis zu 4 Stunden, damit das Verdauungssystem nicht mehr arbeitet. Bitte während der Praxis auf die Aufnahme von Flüssigkeit verzichten, um eine gleichmäßige Blutzirkulation und einen gleichmäßigen Energiefluss zu gewährleisten.
- **Duschen:** Wir empfehlen vor der Praxis zu duschen, so dass die Muskulatur schon erwärmt wird. Wenn möglich, nach der Praxis mindestens eine halbe Stunde warten und dann erst duschen, um die Entgiftungsprozesse, die durch die Praxis aktiviert werden, nicht zu unterbrechen. Vor Gebrauch der Duschen im Yogastudio bitte vorher den Kursleiter ansprechen!
- **Frischen Tee** gibt es für unsere Yoginis und Yogis immer gratis!
Bitte keine Teegläser oder Glasflaschen in den Yogaraum mitnehmen und die Teegläser nach Gebrauch bitte spülen!
- **Krankenkasse:** Unsere Kurse werden von den Krankenkassen als gesundheitliche Präventionsmaßnahme anerkannt und gefördert.
- **Yoga-Praxis:** Bei auftretenden Fragen oder Schwierigkeiten bezüglich der Praxis und bei Veränderungen aller Art, die erst einmal ungewohnt erscheinen, bitte nachfragen und mit den jeweiligen Lehrern besprechen.

Viel Spaß und Freude mit Yoga!