

DIE GLORREICHEN SIEBEN

1. Sei pünktlich!

Komme 10 Minuten vor Beginn der Klasse, damit du in Ruhe ankommen kannst. Ich habe dann noch die Möglichkeit dir ohne Hektik alles zu erklären, das macht den Start für alle angenehm.

Wenn du die Möglichkeit hast springe vor dem Kurs unter die Dusche. Wenn du z.B. schon einen anstrengenden Arbeitstag hinter dir hast ist das durchaus mal nötig. Dein/e Mattennachbar/in werden es dir danken.

2. Geh in eine Anfängerstunde!

Auch wenn du sehr sportlich, dehnbar und fit bist: Starte entspannt mit einer Anfänger-Klasse. Die Bewegungsabläufe sind dir noch fremd und die Anstrengung beim Yoga ist eine andere als z.B. beim Zumba. Wenn dir alles zu lahm ist oder du wissen willst, wo die Reise hingehen kann, sprich mich bitte an und schnupper in den Advanced Kurs.

3. Informiere die Lehrerin über körperliche Besonderheiten!

Bist du schwanger oder akut verletzt? Sag Bescheid! Gegebenenfalls brauchst du Modifikationen für bestimmte Positionen.

4. Pack deine Tasche!

Wichtig ist bequeme Kleidung, die deiner Bewegungen problemlos folgt. Leggings bzw. Jogginghose und Shirt reichen.

Stichwort Zwiebellook: Am besten packst du dir sowohl dünnere Kleidung für die bewegungsintensiven Āsanas ein, als auch wärmende Oberteile, dicke Socken für die Entspannungsübungen. Du wirst schnell herausfinden was deinem individuellen Wärmebedürfnis entspricht. Turnschuhe und Socken brauchst du nicht.

Yoga übt man barfuß.

Eine Yogamatte, Sitzkissen, Decke musst du nicht zu meinen Kursen mitbringen. Auch sind noch weitere Hilfsmittel (Blöcke/Gurte) vorhanden. Gegebenenfalls ein Handtuch, wenn deine Hände schnell schwitzen. Dies verhindert das deine Matte zu rutschig wird. Natürlich kannst du auch deine eigenen Sachen bei mir im Kurs nutzen.

6. Mache es dir leicht!

Wenn es zu viel wird: Mach einfach Pause. Wenn du nicht weißt, was du machen sollst, gib dem Lehrer ein Zeichen, damit er es dir zeigt.

7. Lass dich ein!

Du wirst eine Meinung über deine erste Klasse haben. Vielleicht wird dir einiges komisch vorkommen. Vielleicht bist du völlig begeistert. Vielleicht findest du auch alles doof.

Mein Tipp: Versuche dich drauf einzulassen. Irgendetwas hat dich in diesen Kurs gebracht und irgendetwas ist drin für dich. Was genau und wofür, wird sich schon noch herauszustellen.

Und jetzt: Lege all die Instruktionen beiseite und freue dich auf deinen ersten Kurs. Das Interessante am Yoga ist die persönliche Erfahrung und die kann ohnehin nicht geplant werden.
