

Sandra Ernst – Flurstraße 19 – 40764 Langenfeld

Tel. 02173 – 165 66 22

Mobil 0173 - 27 48 100

Email: [yoga@auszeit-langenfeld.de](mailto:yoga@auszeit-langenfeld.de)

[www.yoga-auszeit-in-langenfeld.de](http://www.yoga-auszeit-in-langenfeld.de)

### **Vorbemerkungen zur Praxis**

Um Yoga zu üben brauchen wir im Grunde nur uns selbst, kein Studio, keine Gerätschaften. Wenn wir den Yogaweg wählen, beginnen wir ‚wegzulassen‘ – uns auf das Notwendige zu konzentrieren – weniger ist mehr:

Versucht etwa eine Stunde vor der Praxis **auf das Essen zu verzichten**, nach der Praxis werdet Ihr es umso mehr genießen. 😊

Yogakleidung kann viele Vorteile haben, ist aber nicht zwingend nötig. Übt in **bequemer Kleidung (evtl. warme Socken)**, die jegliche Beweglichkeit zulässt.

Für das Üben zuhause ist eine Yogamatte gut, aber nicht erforderlich. Ihr könnt auch auf einer Decke üben, Ihr solltet bequem liegen und auch fest stehen können. Es geht auch im Urlaub auf einem Handtuch, am Sandstrand etc.

Für das gesammelte Üben hier in der Gruppe ist es wichtig, dass wir **pünktlich gemeinsam beginnen** können. Verschiebt bitte das letzte Telefonat vor der Stunde auf danach oder auf einen anderen Tag. Lasst den letzten Arbeitsgang weg und seid pünktlich auf der Matte 😊

Störungen von außen bitte weglassen, gestattet Euch, für diesen Zeitraum NUR für Euch selber da zu sein – bitte schaltet die **Handys aus**.

**Legt Euch vor der Stunde die Dinge bereit, von denen Ihr wisst, dass Ihr sie für die Stunde benötigt:** evtl. den Hocker, Kissen, Decke, ggfs. Taschentücher, Wasserflasche etc. Yoga lebt von und in der geistigen Sammlung, der Ausrichtung - wir sollten mit möglichst wenigen, gesammelten Schritten auf unser Ziel zugehen und so den eigenen und den Raum unseres Nachbarn wahren.

**Klärung der Ansprüche, Erwartungen an Yoga:** wenn Ihr Euch pudelwohl fühlt und einmal in der Woche eine Yogastunde genießen möchtet, ist das völlig in Ordnung!

Wenn Ihr aber mit dem Anspruch diesen Kurs gewählt habt, etwas zu verändern, etwas zu heilen – sei es ein schmerzender Rücken, hoher Blutdruck, Schlaflosigkeit, innere Unruhe oder ein Unglück, dann empfiehlt sich eine regelmäßige, am besten tägliche Praxis. Kaum eine Therapie kann bei gelegentlicher Anwendung Erfolge zeigen.

Solltet Ihr euer individuelles Yogaverständnis vertiefen und erweitern möchten, gibt es die Möglichkeit des Einzelunterrichtes mit dem Entwickeln einer individuellen Übungspraxis für Zuhause.