

Hinweise für Neueinsteiger

1. Aktuelle Unterrichtszeiten Ashtanga Vinyasa Yoga

So, Feiertage 7.45 - 10 Uhr¹ (Start 7.45 - 9.00 Uhr, max. bis 10.30 Uhr)
Di, Do und Fr 9 - 10.30 Uhr¹ (Start 8.30 - 9.30 Uhr, max. bis 11.00 Uhr, Di 10.30 Uhr)
Mo - Do 18.15 - 19.45 Uhr^{1,2} (Start 17.45 - 18.45 Uhr, max. bis 20.15 Uhr)

¹Lehrer anwesend ²Di Start 18.05 - 19.30 Uhr, Ende bis 21 Uhr

Die früheren Startzeiten sind nur für Praktizierende mit bereits etablierter Praxis gedacht.

2. Geführte Klassen (traditionell, Lehrer gibt Abfolge und Geschwindigkeit vor, erklärt aber nichts) einmal im Monat donnerstags abends um 18 und freitags morgens um 9 Uhr (exakte Termine s. Aushang, Website und Newsletter)

für völlige Anfänger nicht geeignet, Teilnahmevoraussetzung Kenntnis der Stehenden Sequenz

3. Was ist mitzubringen?

Sportkleidung

ein kleines Handtuch

eine Decke zum Zudecken bei der Abschlussentspannung

falls Ihr hier duschen wollt, ein Handtuch

4. vor und nach der Praxis

vor der Praxis Nahrungs- und Flüssigkeitskarenz empfohlen (individuell, zwischen 1 und 3 h)

nach der Praxis für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen (Wasser im Aufenthaltsraum, Nachschub und Gläser im mittleren Schrank, benutzte Gläser bitte auf das Tablett stellen)

5. Verhalten in der Shala

im Übungsraum möglichst wenig sprechen, auf die eigene Praxis konzentrieren

wenn Ihr nicht weiterwisst, sprecht bitte mich an, keine anderen Praktizierenden

aus Rücksicht auf die anderen Praktizierenden auch in den anderen Räumen bitte leise sein

6. Terminliche Besonderheiten

im Flur hängt ein Zettel mit aktuellen Hinweisen (ich bin relativ häufig verreist und arbeite nicht mit Vertretungen), bitte beachten - alternativ die Website unter „Aktuelles“ checken parallel informiere ich am Vorabend per eMail oder über eine WhatsApp Gruppe (s. 8.)

7. Newsletter

einmal im Monat, mit Hinweisen zu Terminen, Workshops und auch interessanten Internet-Beiträgen, dazu könnt Ihr Euch über die Website oder den Link unten auf meinen Mails anmelden (bitte beachten: es reicht nicht, Eure Mail und – optional – Euren Vornamen und Namen anzugeben, Ihr müsst auch ausdrücklich Euer Einverständnis mit dem Speichern dieser Daten erklären und dazu noch erklären, dass Ihr kein Roboter seid, die unterrichte ich nicht 😊)

8. WhatsApp-Gruppe

die häufig Praktizierenden haben eine WhatsApp-Gruppe gegründet, in die Ihr Euch gerne aufnehmen lassen könnt – über sie erhaltet Ihr Abweichungen vom normalen Terminplan auf Euer Handy und die Praktizierenden nutzen sie, um sich für eigenständige Praxis in der Shala während meiner Abwesenheiten zu verabreden (s. 9.)

9. Möglichkeit zur eigenständigen Praxis in meinen Räumen

einige der regelmäßig Praktizierenden kommen auch, wenn ich verreist bin, sprecht mich bitte an, wenn Ihr diese Möglichkeit auch nutzen wollt

Stand 1.1.2019