

## **Einige praktische Hinweise**

Liebe(r) Yoga- Interessent(in)

Du hast Dich für einen Yogakurs oder eine Probestunde angemeldet. Hier sind einige praktische Hinweise:

In meinen Räumen in Solingen und Düsseldorf sind ausreichend Matten, Decken und andere Hilfsmittel vorhanden. Wenn Du bereits eine rutschfeste Yogamatte besitzt, kannst Du sie gerne mitbringen.

Zum Unterricht trägt man sportliche Kleidung, Gymnastik- oder Laufhosen oder Shorts. Die Haltungen im Stehen übt man barfuß auf den rutschfesten Matten. Für alle anderen Haltungen kann man die vorhandenen Decken nutzen und die Socken anlassen.

Die letzte größere Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden zurückliegen – soweit es die Umstände zulassen.

Bitte lass mich **vor dem Unterricht** wissen, wenn Du akute oder chronische gesundheitliche Beschwerden hast. Wenn ich davon weiß, habe ich die Gelegenheit, darauf einzugehen und kann Dir raten, welche Haltungen Du besser nicht machen solltest und welche Du den Gegebenheiten anpassen könntest.

**Auch wenn wir manchmal im Yoga Haltungen einnehmen, in denen wir an die Grenzen unserer gewohnten Beweglichkeit gehen, geht es im Yoga vor allem anderen darum , in einen Dialog mit dem Körper einzutreten und die Sensibilität für die Signale des Körpers zu entwickeln.**

**Ich wünsche Dir viel Spaß in der ersten Stunde  
und dass du den Zugang zu Yoga als einem Weg zu Dir selbst findest!**

**Benedikt Klimke**