

# Yoga am Natur- und Umweltzentrum Vogtland e.V. (NUZ e.V.)

Liebe Kursteilnehmende,  
nachfolgend einige hilfreiche Informationen, um den Ablauf einer Yogastunde zu erleichtern.

## Was ist mitzubringen?

- Bequeme Kleidung
- (Warme Socken, Jacke), eigene Decke für den Entspannungsteil
- Eigene Matte/ Fitnessstuch/ großes Handtuch als Unterlage/ kleines Schweißhandtuch
- Mineral-/ Leitungswasser (Bitte keinen Saft)
- Freiluft-Yoga erfordert zusätzlich wetterbedingte Kleidung/ ggf. Sonnenschutz

## Was ist zu beachten?

- Ein bis zwei Stunden vor der Yogapraxis nichts „Schweres“ essen
- Blähende Speisen (Zwiebeln, Knoblauch...) meiden
- Schmuck vorher ablegen
- Mobiltelefone bitte ausschalten
- Etwa 15 Minuten früher da sein
- Toilette nicht vergessen
- Nach Beginn der Yogastunde, bitte nicht mehr eintreten
- Keine Yogapraxis bei ernsthaften Erkrankungen oder ungeklärten Beschwerden!!!  
→ Im Zweifelsfall unbedingt einen Arzt konsultieren
- Einschränkungen, Besonderheiten bitte mitteilen
- Spüre deine eigenen Grenzen, Yoga ist kein Leistungssport

Wenn Sie Raucher sind, rauchen Sie auf keinen Fall unmittelbar vor der Yogastunde.  
Wechseln Sie bitte Ihre Kleidung. Seien Sie solidarisch den anderen Teilnehmern gegenüber, denn durch intensive Atem- und Yogatechniken werden Ausscheidungen und Entgiftung z.B. über die Haut und Atmungsorgane angeregt. Yoga kann übrigens auch dabei helfen, sich vom Rauchen als vermeintlichen Stressregulator zu lösen.

**Ein Hinweis in eigener Sache:** Bitte achten Sie auf Ihre Wertgegenstände. Wir, das NUZ e.V. und der Kursleiter, übernehmen dafür keine Haftung.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Yogapraxis!

NAMASTE

Yogi Christian