



## **Liebe Yoginis und liebe Yogis!**

**Für eine angenehme Atmosphäre und einen gesundheitlich begünstigenden Kursverlauf bitten wir Folgendes zu beachten und bedanken uns im Voraus:**

- Bitte vorher mitteilen, falls körperliche und/oder gesundheitliche Einschränkungen oder Besonderheiten vorliegen, z.B. Schwangerschaft, Bandscheibenvorfall, Diabetes etc.
- Mit leerem Magen übt es sich unbeschwerter:  
2 Stunden Abstand bei einer leichten Mahlzeit und  
4 Stunden Abstand bei einer großen Mahlzeit
- Bitte Kaugummis vor dem Üben entsorgen
- Handy ausschalten bzw. stumm schalten
- Ausnahmsweise für die Yogastunden vorher keine parfümierte Pflegemittel oder Rasierwasser auftragen
- Bequeme, frisch gewaschene Sportkleidung ist prima
- Rauchen und Alkohol bitte mindestens eine Stunde vor Kursbeginn meiden
- Möglichst 5- 10 Minuten vor Kursbeginn ankommen

**Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!**