



INFOBLATT für YOGA PRAKTIZIERENDE

Amalia Kernjak, zertif. Kundalini Yoga und TriYoga Lehrerin, Zentrum-Prema, Stadtplatz 37/12, Klosterneuburg;

amalia_kernjak@zentrum-prema.at; www.zentrum-prema.at; handy: 0650-9884999

Dieses Infoblatt enthält Empfehlungen, die bei der Yogapraxis zu beachten sind. Es hilft Ihnen Verletzungen zu vermeiden, Eigenverantwortung zu üben, Ihren Körper besser kennen zulernen und gemäß Ihren Möglichkeiten zu praktizieren.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- * Bequeme, nicht einengende Kleidung tragen (Naturfaser bevorzugen), wegen besseren Energiefluss im Körper.
- * Keinen Schmuck während der Yoga Praxis tragen, der zu Verletzungen führt.
- * Mindestens 3-4 Stunden vor dem Unterricht nichts essen, da der Körper Energie für die Verdauung braucht und nicht gestört werden will.
- * Kaffee- und Zigarettenkonsum wirken stark auf den Kreislauf und sind 2 h vor und 2h nach dem Praktizieren zu vermeiden.
- * Für Frauen: Während der Menstruation keine Umkehrhaltungen, weil die Energie ungehindert nach unten fließen möchte; keine Übungen für den Nabelpunkt und keinen Feueratem, die Blutung könnte dadurch verstärkt werden. Gut hinspüren, welche Yoga Asana/Übung gut tut.
- * Keine schnellen und abrupten Bewegungen, sondern langsame, bewusste und funktionelle Bewegungen sind gut für die Wirbelsäule und für den gesamten Körper. Dynamische Übungen nur dann, wenn es der Körper erlaubt.
- * Den Schmerz immer als Warnsignal des Körpers beachten! Das Dehnungsempfinden findet noch im Wohlfühlbereich statt, meist bei verkürzten Muskeln und Sehnen, sanft dehnen! Ein Schmerz im Gelenk oder Organ, meist stechend, weist auf Überlastung oder Krankheit hin und sollte nicht übergangen werden. Gehen Sie aus der Körperstellung langsam raus und entspannen Sie sich in so einer Situation. Klären Sie den Schmerz von fachlicher Seite ab. Wenn Sie geschwächt sind, Yoga immer sanft praktizieren, ev. eine Übung auslassen.
- * Aufwärmübungen vor einer Übungssequenz bereiten die Sehnen und Muskeln vor.
- * Hören Sie auf Ihren Körper, damit Sie die Grenzen erkennen und sich nicht verletzen. Zwingen Sie sich nie in eine Position. Wählen Sie stattdessen leichtere Varianten.
- * Die Übungseinheit immer mit einer Schlussentspannung beenden (Savasana).

Beachtung:

Eigenverantwortlichkeit! Die TeilnehmerInnen übernehmen die volle Verantwortung für ihre Gesundheit und für ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Yoga Unterrichts. Körperliche Beeinträchtigungen oder Krankheiten (auch eine Schwangerschaft) sind der Yoga Lehrerin persönlich und vor Beginn des Yoga Unterrichts mitzuteilen. Bei schwerwiegenden Gesundheitsproblemen halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt. Die TeilnehmerInnen stellen die Yoga Lehrerin von jeder Haftung frei.

Haftungsausschluss: Für entstandene Personen- und Sachschäden sowie den Verlust von privatem Eigentum haftet die Yoga Lehrerin nicht.

Ich habe das Infoblatt mit den Hinweisen zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden.

Name in Blockschrift:

Unterschrift: Datum: