



WELCOME



MEGAHERZ
YOGA BEI KREBS

Allgemeine Hinweise für deine Yogapraxis

MEGAHERZ-YOGABEIKREBS.DE

Dein Ort der Stille

Schaffe einen geschützten Raum für deine Praxis.

Suche einen möglichst ruhigen, sauberen Raum, in dem du dich sicher und gemütlich fühlst. Du kannst den Raum auch entsprechend gestalten: stelle eine schöne Kerze oder eine schöne Pflanze hin.

Für Yoga brauchst du für Zuhause eine rutschfeste Matte, ein paar Decken (lieber feste als flauschige) und Blöcke (schau dir dazu entsprechendes Video im Kursbereich an) .

Nimm dir Zeit am Anfang deiner Praxis Stille zu schaffen und dich aufzuwärmen, ähnlich wie wir es im Kurs machen.

Genauso nimm dir Zeit am Ende die Praxis in Stille zu beenden. Bleibe in den entspannenden Haltungen so lange, wie du möchtest und verzichte nicht auf Shavasana - die Endentspannung. Sie hat die Schlüsselrolle für eine ausgewogene Yoga-Praxis, ermöglicht es dir, das Erlernte zu integrieren und dich zu entspannen.

Deine Reise

Beachte folgende einfache Hinweise:

01

Essen und trinken: am besten 1-2 Stunden vor der Yoga Praxis nichts Schweres essen und keine anregenden Getränke zu sich nehmen.

02

Das Ziel der Yogapraxis ist das eigene Wohlbefinden zu stärken. Achte auf deinen Körper, gehe mit größtmöglichem Respekt mit dir um. Sei geduldig und liebevoll zu dir. Wer sich in Positionen zwingt, für die das Körpergewebe noch nicht bereit ist, kann sich ernsthaft verletzen.

Jetzt darfst du geduldig und liebevoll mit dir sein. Du brauchst nichts und niemandem beweisen.

03

Der Atem verrät dir zu jedem Zeitpunkt, ob du das Asana vertiefen kannst, die Intensität verringern solltest, oder ob du bleiben kannst. Stockt der Atem, ist es ein klares Zeichen, einen Gang zurück zu schalten.

04

Häufigkeit: um die Wirkung der Yogapraxis zu genießen, musst du regelmäßig üben. Baue lieber kleine Yoga-Einheiten in deinen Alltag ein, aber bleibe dran. Ein bisschen Yoga ist besser als gar kein Yoga. Wir raten dir zusätzlich zu den Yoga-Stunden in diesem Kurs mind. 1 bis 2 die Woche zu Hause zu üben. Nutze dafür die kurzen Videos, die im Kursbereich dir zur Verfügung stehen

Do's & Don'ts

Deine Yogapraxis ist für DICH. Nicht DU für die Yogapraxis.

05

Bleibe bei dir: es ist eine Praxis mit dir und für dich. Bleibe mit deiner Konzentration und Aufmerksamkeit bei dir, statt dich mit den anderen zu vergleichen. Übe so, wie es für dich in diesem Augenblick richtig ist. Es gibt keine ideale äußere Form, die man erreichen muss. Du alleine bestimmst, wie weit du in einer Position gehen kannst

06

Gehe nie über deine Grenzen hinaus. Im Yoga gibt es nichts zu beweisen und nichts zu erreichen. Sei achtsam und liebevoll zu dir. Achte auf deine Grenzen, geh nie über die Grenzen hinaus. Dein Atem wird dir helfen: die Grenze ist dann erreicht, wenn du nicht mehr tief und frei atmen kannst. Gerade jetzt ist es sehr wichtig, dich nicht zu übernehmen, nicht zu tief in die Positionen zu gehen und nicht zu viel von dir zu erwarten.

07

Jedes Asana muss gesund und kontrolliert aufgebaut, gehalten und aufgelöst werden. Achte darauf, dass du genug Kraft hast, um jede Position kontrolliert verlassen kannst. Niemals ist das Absolvieren eines Asanas wichtiger als die Gesundheit!

08

Hab Spass und Leichtigkeit dabei