

# GOLDEN YOGA Rules

# KITARA YOGA



Um gut vorbereitet für Deine Yogapraxis zu sein, habe ich Dir ein paar Informationen zusammengestellt, damit Du Dich von Anfang an wohlfühlen kannst. Bei Fragen wende Dich natürlich gerne an mich.

- Bitte sei pünktlich - schenk Dir 5 Minuten vor Stundenbeginn, um in Ruhe auf Deiner Matte zu "landen".
- Komm am besten schon in bequemer Yogabekleidung. Du kannst Dich aber auch gerne vor Ort umziehen.
- Bitte melde Dich zu den Stunden an bzw. so früh wie möglich ab, wenn Du verhindert bist.
- Saubere Yogamatten und Zubehör sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Tee und Edelsteinwasser stehen für Dich bereit.
- Kommt am besten mit leerem Magen - die letzte Mahlzeit sollte mind. 2 Stunden zurück liegen.
- In meinen Yogastunden wirst Du einiges finden, das Deine Sinne stimuliert - solltest Du empfindlich auf ätherische Öle, Räuchern oder einen kleinen Hund reagieren, lass mich das bitte im Vorfeld wissen.
- Die Yogastunde ist ein Raum, um Dir und anderen Yogi\*nis mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen. Vergleiche sind nicht hilfreich. Wir geben unser Bestes, um gemeinsam Wettkampf und Leistungsstreben abzulegen und einander in Wertschätzung zu begegnen.
- Mir ist es wichtig ganzheitliche Yogastunden zu kreieren. Die Yoga-Philosophie, Intentionen und Intuition spielen eine große Rolle. Nimm davon mit, was Dein Herz berührt. Stell Fragen, wenn Du mehr erfahren möchtest und lass zurück, was sich nicht stimmig für Dich anfühlt.
- Jede Stunde ist mit viel Liebe vorbereitet und gestaltet - ich freue mich so sehr, dass Du da bist und wir gemeinsam Yoga üben.