

## Allgemeine Information zu den Yoga-Kursen Damen und Herren

- Veranstaltungsort:** TUM Campus Straubing - Technische Universität  
Uferstraße 53, 94315 Straubing  
Hörsaal: U 1 bis U3
- Kurstermine:** Damen: Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr  
Herren: Montag 18.45 – 20.15 Uhr  
Einzelne Termine erhalten Sie bei Anmeldung!
- Kursleiter:** Rudolf Mahlmeister,  
Yogalehrer an Sri Sai International Yoga Academy, Indien und  
Yogalehrer bei Yoga Alliance, be better Yoga, Berlin

### Kursinhalt: Hatha-Yoga, ein Grundstil des Yoga

**Vereinte Kräfte aus Ha (Sonne) und tha (Mond) bringen Entspannung, Ruhe, aber auch Kraft und Stärke für Deinen Körper, Deine Seele und Deinen Geist!**

- Atemübungen (Pranayama)
- Aufwärmübungen (Sukshma Yoga)
- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Yoga-Haltungen (Asanas)
- Entspannung / Tiefenentspannung

### Bitte zur Yogastunde mitbringen:

- bequeme, lockere Bekleidung, leichte Sportkleidung,
- großes Handtuch oder eine leichte Decke für Entspannungsphase,
- rutschfeste (Yoga-)Matte, kleines festes Kissen,
- Tempotaschentücher,
- Getränke, wenn gewünscht, z.B. Wasser.

### Allgemeine Hinweise:

- Bitte kommen Sie 10 Minuten vor dem Unterricht und richten Sie sich auf der Yoga-Matte ein!
- Taschentuch, Tempotaschentücher mitbringen!
- Bitte nehmen Sie 2 Stunden vor dem Unterricht keine Mahlzeit mehr ein, Kleinigkeiten eine Stunde, Getränke nicht mehr als 30 Minuten vor Beginn!
- Bitte vor Yoga duschen, danach reibt man sich nur mit einem Handtuch ab!
- Bitte sei pünktlich. Bei Verspätung bitte warten bis die Anfangsentspannung beendet ist, um die anderen Teilnehmer nicht zu stören!
- Bitte keine Kontaktlinsen tragen und Brille während der Übungen absetzen! Bitte bei Beschwerden um vertrauliche Rücksprache mit mir vor Kursbeginn bzw vor der Yogastunde

**Ihnen wünsche ich viel Freude mit Yoga, Entspannung und Kräftigung für Ihren Alltag!**