

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!