



Du hast noch eine Frage? (FAQ)

Für wen sind NaRi Yoga Kurse geeignet?

Unsere Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir gehen auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmer ein und bieten Alternativen an.

Als Duo ermöglichen wir unseren Teilnehmern eine individuelle Betreuung und können so besser auf die Bedürfnisse einzelner Teilnehmer konzentrieren, individuelle Korrekturen geben und auf unterschiedliche Fähigkeiten eingehen. Das sorgt für eine persönlichere und sichere Praxis.

Yoga kann grundsätzlich jeder praktizieren. NaRi Yogapraxis richtet sich an alle die Freude an der Bewegung haben, unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Vorkenntnissen.

Kann ich trotz gesundheitlichen Beschwerden einen Yogakurs besuchen?

Grundsätzlich gilt das Motto „höre auf deinen Körper und gehe nur soweit wie dein Körper es zu lässt.“ Bei gesundheitlichen Beschwerden wie Infekten und Erkältung empfehlen wir eine Pause sich zu gönnen. Wenn du eine schwere körperliche, psychische oder chronische Erkrankung hast oder starke Medikamente einnimmst, solltest du auf jeden Fall zunächst mit deinem behandelnden Arzt abklären, ob eine Yogaeinheit für dich gesundheitsfördernd ist.

Schwangerschaft und Yoga?

Auch in der Schwangerschaft kannst Yoga ausüben, solange du dich gut fühlst und du keine Beschwerden hast. Bitte teile uns vor der Yogaeinheit deine Schwangerschaft mit, damit wir dich über die Stunde gezielt begleiten und Alternativen anbieten können. Denn nicht alle Asanas sind für Schwanger geeignet oder in der Ausführung nicht möglich.

Sollte ich mich vorher anmelden?

Falls du unseren Kurs zum ersten Mal besuchst, bitten wir dich vorher bei uns anzumelden. Dies kannst du entweder über Email oder Handy.

Was soll ich zu Yogaeinheit mitnehmen?

Im Kursraum sind Yogamatten, Blöcke und Decken vorhanden.
Du brauchst nur bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

Ich kann heute an der Yogaeinheit nicht teilnehmen, muss ich mich abmelden?

Ja bitte. Wenn es dir nicht möglich ist den Yogakurs zu besuchen, dann melde dich möglichst bis zu 12 Stunden vor Kursbeginn bei uns.

Was solltest du vor dem bzw. beim Yoga beachten?

Bitte ca. 2 Stunden vor der Yogastunde nichts essen

Dein Körper wird es dir danken, denn dann kann er frei und unbeschwert den Übungen folgen und du kannst die Stunde genießen. Wenn nichts essen nicht möglich ist, sollte die Ernährung vorher nach Möglichkeit leicht und gut verdaulich sein.

Yoga bedeutet auch, auf sich hören zu lernen. So wie wir alle unterschiedlich sind, so wirken auch die Übungen auf alle von uns etwas anders. Während die einen tiefer in die Übung gehen (können), ist bei anderen die Grenze schon früher erreicht. Hab keine Scheu davor, deine Grenzen so zu akzeptieren, wie sie sind. Der Übungserfolg ist für jeden gegeben. Nimm dir diese Zeit zum Runterkommen für dich

Die Yogastunde ist regelmäßig Zeit für dich, für deinen Körper und deinen Geist. Nimm diese Zeit als Geschenk an dich an und versuche, alle Gedanken, die dich vielleicht sonst beschäftigen, außen vor zu lassen

Du weißt selbst am besten, wie weit du gehen kannst. Nimm dein Körper bewusst wahr und gehe nur soweit wie du dich wohl fühlst.