

Namasté und herzlich Willkommen im Vinya Loft!

Wir freuen uns, dass Du den Weg zu uns gefunden hast und Du bei uns Yoga praktizieren möchtest. Damit Dein Yogaweg erfolgreich ist und Du Dich bei uns schnell wohlfühlst, haben wir hier einige wichtige Infos für Dich zusammengestellt.

Studio System

- Bei uns Kurs-Hopping erwünscht, das heißt die Stunden sind offen und Du kannst sie flexibel und ohne Anmeldung besuchen.
- Du kannst von einmal bis sieben Mal die Woche Yoga üben und das an den Tagen, die Du Dir selbst aussuchst, ganz flexibel pro Woche.
- Komm einfach vorbei und mach mit – ganz ohne Anmeldung!

Vor dem Unterricht

- Esse 1-2 Std. vorher nichts, mit leerem Magen übt es sich besser.
- Gerne kannst Du 15-20 Min früher kommen, um Dich umzuziehen und in aller Ruhe "anzukommen". Dies gewährleistet auch, dass wir pünktlich mit dem Unterricht beginnen können.
- Das Yogastudio ist "schuhfrei"; bitte ziehe Deine Schuhe am Eingang aus. Geübt wird barfuß.
- Bringe bequeme Kleidung mit, in der Du Dich wohlfühlst. Von Vorteil ist der "Zwiebel-Look"; so bist Du für alle Phasen, von anstrengend bis entspannend, optimal vorbereitet.
- Yoga-Equipment (Matten, Decken etc.) ist vorhanden. Wenn Du eine eigene Matte besitzt, kannst Du diese natürlich gerne mitbringen. Das passende Equipment zum Kauf gibt es auch in unserem Shop vor Ort.
- Bitte informiere uns vor dem Unterricht über eventuelle Verletzungen, Krankheiten, Beschwerden oder eine Schwangerschaft. Nur so können wir Dir wenn nötig, spezielle Alternativ-Übungen anbieten.
- Wertsachen, die Du gerne bei Dir haben möchtest, kannst Du im Yogaraum in ein dafür vorgesehenes Regal legen. Ansonsten gibt es für Jacken und Taschen genügend Platz in der Umkleidekabine.

Regelmäßige Praxis

- Wie oft solltest Du üben? Um die positiven Effekte des Yogas wahrnehmen zu können, empfehlen wir eine regelmäßige Übungspraxis. Mindestens 1 Mal, optimal 2-3 Mal die Woche – oder öfter.

Studio Etikette

- Bitte sei pünktlich. Wenn Du doch mal zu spät kommst, warte bitte vor der Kursraumtür bis die anderen sich wieder bewegen. Dann gehe leise in den Kursraum, ohne die anderen zu stören.
- Generell im Studio das Handy bitte ausschalten.
- Nimm Rücksicht auf Deine Mitübenden: Gehe möglichst gepflegt und unparfümiert in die Klasse.
- Nach der Stunde bitte Matte und Hilfsmittel sauber und ordentlich an ihren Platz bringen: Der Nächste freut sich!



Begriffe aus dem Sanskrit

- **Das Singen vom OM!** Das OM, gesungen AUM, ist eines der ältesten indischen Mantren. Es steht für die Unendlichkeit, für das Universum und den Kreislauf des Lebens.
Wenn Du Dich unsicher oder unwohl dabei fühlst, musst Du das OM nicht mitsingen. Allein durch das Zuhören kannst Du die positive Vibration dieses kraftvollen Mantras in Deinem Körper spüren.
- **Namasté** ist ein indisches Grußwort zur Begrüßung und Verabschiedung. Es wird in Verbindung mit dem Anjali Mudra und einer kleinen Verbeugung gesprochen. Übersetzt bedeutet sie so viel wie „das göttliche Licht in mir verneigt sich vor dem göttlichen Licht in Dir!“

Diverses

- Wann immer Du Fragen zu einzelnen Übungen oder allgemeiner Art hast, sprich uns nach der Stunde gerne an. Auch für Kritik und Lob sind wir immer offen. Am Check-In Desk findest Du auch eine Feedback Box!
- Unser Newsletter informiert Dich über alles was aktuell und wichtig ist. Möchtest Du ihn bekommen hinterlass einfach Deine E-Mail Adresse.
- Aktuelle News posten wir auch immer auf unserer Pinnwand bei Facebook – werde gerne unser Freund!
- Aktuelle, auch spontane, Kursplanänderungen findest Du immer auf der Homepage. Bitte regelmäßig nachschauen!