

## Wichtige Informationen zum Yogaunterricht

### Was ist mitzubringen?

> bequeme, lockere Kleidung evtl. warme Socken und einen dickeren Pulli für die Entspannung,  
> eine Yogamatte oder ähnliche Unterlage, nicht zu weich und nicht zu hart (Infos zu Yogamatten sind bei mir erhältlich).

### Was ist vor der Yogastunde zu beachten?

> mind. 2-3 Stunden vorher keine größeren Mahlzeiten zu sich nehmen; etwas Obst ist erlaubt,  
> den Yogalehrer bei akuten Beschwerden und während der Menstruation darüber informieren,  
> Blase und Darm entleeren,  
> Schmuck, Uhren und Gürtel ablegen,  
> pünktliches Eintreffen planen (Parkplatzsuche, Umziehen und Einstimmung auf die Yogaeinheit).

### Was ist während der Yogastunde zu beachten?

> Fragen bitte vor oder nach der Stunde stellen; Gespräche im Yogaraum vermeiden,  
> dem Drang zur Toilette nachgehen;  
> den Raum verlassen ohne die anderen zu stören,  
> Niesen, Husten, Gähnen, Winde und sonstige Reflexe zulassen,  
> Bewegungen immer achtsam und langsam ausführen, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen respektieren. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

### Was ist nach der Yogastunde zu beachten?

> erst eine ½ Stunde nach dem Yoga etwas essen,  
> nicht duschen, der Yogaschweiß ist sehr gut für die körperliche Entgiftung. Eine Dusche empfiehlt sich vor der Yogaeinheit, um den Körper von der alten Energie des Tages zu reinigen.

## Wochenplan (gültig ab 01.10.2014)

**Di:** 20-21.30 Uhr Jürgen,  
**Do:** 18.15-19.45 Uhr Jürgen,

**Mi:** 9-10.30 Uhr Sabine,  
**Sa:** 10-12 Uhr Jürgen (alle 4 Wochen).

## Preise für Hatha-Yoga-Gruppenkurse (gültig ab 01.10.2014)

90 min in EUR		
Termine vgl. Wochenplan (Anmeldung erforderlich)	normal	ermäßigt
Schnupperstunde	16 .-	14 .-
08 er Karte (Kurs: 10 Wochen gültig)*	150 .-	135 .-
05 er Karte (10 Wochen gültig)**	105 .-	95 .-
120 min in EUR		
Termine vgl. Wochenplan (Anmeldung erforderlich)	normal	ermäßigt
Einzelne Einheit	25 .-	23 .-

\*Gruppenkurse umfassen 8 Yogaeinheiten in 10 Wochen. Die Gebühr ist zahlbar in bar oder per Überweisung bei Kursbeginn. Maximal 2 Termine können in anderen Kursen im gleichen Zeitraum nachgeholt werden. Der Einstieg in bereits laufende Kurse ist möglich.

\*\*Teilnahme in allen Kursen möglich, keine Kursplatzgarantie, vorherige Anmeldung erforderlich.

Für Firmen-yoga und Privatunterricht Termine nach Vereinbarung und Preise auf Anfrage.

-----  
**y o g a . r a u m** jürgen stoll . wernhaldenstr. 39 . 70184 stuttgart . [www.yogaraum.biz](http://www.yogaraum.biz)  
shiva´s yoga garden . zeppelinstr. 76a . 70193 stuttgart . [www.shivas-yoga-garden.de](http://www.shivas-yoga-garden.de)  
fon 0177. 42 58 031  
-----