

STUDIO-PHILOSOPHIE

BE YOU

Geniesse die Oase des Jetzt fern vom Alltag - Atme tief durch, öffne dein Herz, schöpfe Kraft, finde Inspiration und komme ganz bei dir selbst an.

ZEIT

Komm lieber ein paar Minuten früher. So hast du genügend Zeit, dich in Ruhe umzuziehen und dich auf die Stunde einzustimmen. Falls du mal zu spät bist, ziehe dich in den WC-Räumlichkeiten um und trete ganz leise ein.

ESSEN

Iss zwei Stunden vor der Stunde nichts Grosses. Dein Körper wird es dir danken und die Lektion wird dir angenehmer und müheloser erscheinen.

RUHE

Unser Yogaraum ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Inspiration. Schalte dein Handy beim Betreten des Yogaraums aus und lass die Probleme und den Alltag zusammen mit deinen Schuhen vor der Türe.

KLEIDUNG

Trage leichte und bequeme Kleidung. Yoga wird grundsätzlich barfuss praktiziert. Für die Schlusspannung sind Socken und Schal sehr angenehm. Passive Yoga findet auf einer Shiatsu-Matte auf dem Boden statt. Auch fürs Passive Yoga empfehlen wir dir bequeme, dehnbare Kleidung zu tragen.

BEWUSSTSEIN

Lass uns vor der Lektion wissen, falls du körperliche Beschwerden hast oder schwanger bist.

RESPEKT

Achte auf die Signale deines Körpers und respektiere deine Grenzen. Genehmige dir die Zeit, die es braucht, um in die Asanas zu wachsen und erlaube dir jederzeit eine Pause einzulegen. Konzentriere dich auf deinen Körper - ohne Bewertung und Vergleiche!

ACHTSAMKEIT

Nimm dir Zeit, deine Hilfsmittel (Decken, Blöcke, Gurte etc.) achtsam zurückzulegen, damit die nächsten Yogis einen ordentlichen Raum vorfinden.