

## Zum Luna Yoga Üben

Gestalte jede Übung experimentierfreudig und neugierig forschend. Übe deinem Befinden gemäss. Schenke dir selbst Zeit um deinen weiblichen Körper zu spüren, ihn zu kräftigen, zu entspannen und zu beleben.

## Hinweise für die gemeinsame Zeit im Präsenzkurs

Benutze bitte deine eigene Yogamatte oder ein großes Tuch, das du auf der Yogamatte, die in den Kursorten vorhanden sind, ausbreiten kannst. Nimm dir vor Beginn der Yogaeinheit ein paar Minuten Zeit um still auf der Yogamatte anzukommen.

Komme in deiner Yogabekleidung bzw. plane Zeit für das Umkleiden ein. Trage bequeme und warme Kleidung mit hohem Anteil an Naturfasern und nimm bei Bedarf frische Socken mit. Achte auf einen neutralen Körpergeruch.

Plane etwa zwei Stunden Zeit vor Beginn der Yogaeinheit für die Verdauung der letzten Mahlzeit ein. Nimm vor und nach der Yogastunde Wasser oder Tee zu dir, während des Yogapraktizierens trinke möglichst nichts mehr.

Wir beginnen und beenden gemeinsam und pünktlich die Yogastunde. Die Tür des Kursortes ist zehn Minuten vor Beginn der Yogastunde geöffnet, nach Beginn und während der Yogastunde ist sie geschlossen. Halte dein Mobiltelefon während, zehn Minuten vor Beginn sowie nach Ende der Yogastunde ausgeschaltet (ohne Klingelton und Vibration).

## Hinweise für die Zeit unseres Zusammenkommens über dem Äther

Zaubere dir eine schöne Atmosphäre. Lüfte deinen Übungsraum vor Beginn und nach Ende der Yogastunde gut durch. Bereite deinen Übungsplatz mit allem, was du brauchst, vor: (Yoga)Matte oder Teppich, Decke, Kissen, Augenkissen, warme Socken, kleine Sinnlichkeit wie Kerze oder Blumen. Sorge dafür, dass du dein Üben möglichst ungestört genießen kannst.

Etwa 10 Minuten vorher starte ich den Komputer, wir begrüßen uns kurz, dann kannst du deine Kamera ausschalten - das spart Strom und Daten. Ich schalte alle stumm während des Übens, falls du Fragen hast, schalte dich ein. Am Ende der Stunde schalte dich wieder ein um uns kurz zu verabschieden.

**Überweisung** auf Bank Austria: IBAN: AT39 1100 0114 1188 5400; BIC: BKAUATWW

Weitere Hinweise im AGB: <https://luna-yogaweg.at/impressum/agb/>

## Möge das Luna Yoga Üben Freude bereiten.

Ich freue mich auf jede Einzelne, auf die Gesamtgruppe, auf ein gutes Miteinander und danke für die Aufmerksamkeit, Gyöngyi