

## Dein persönliches Beratungsgespräch ...

... ist in erster Linie dafür da, um deine Fragen zu beantworten.

Außerdem möchten wir dich mit Hintergrund-Wissen und Informationen auf unsere laufenden Kurse vorbereiten. Dadurch soll vermieden werden, dass du dich unter- oder überfordert fühlst. Und natürlich respektieren wir auch die Yoga-Praxis unserer bestehenden Teilnehmer und möchten den normalen Kursablauf durch neue Teilnehmer nicht unnötig einschränken.

Hier einige Fragen, die dir und uns helfen, den passenden Einstieg in den richtigen Kurs für dich zu finden:

Was ist deine Erwartungshaltung, was erhoffst du dir durch eine regelmäßige Yoga-Praxis?

Bist du sportlich aktiv? Wenn ja, welche Sportart betreibst du?

Gibt es bereits Yoga-Vorerfahrung?

Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen?

Bist du auf der Suche nach einem Yoga-Kurs, der seinen Schwerpunkt auf der körperlichen Ebene hat oder arbeitest du lieber an dem zur Ruhe kommen der Gedanken in deinem Geist? Oder suchst eine Kombination von beidem?

Was weißt du über deine Atmung? Wie atmest du? Bist du Brust- oder Bauch-Atmer? Atmest du durch die Nase oder den Mund?

Wie nimmst du deine Muskulatur oder Teile deiner Muskulatur wahr? Ist sie flexibel und geschmeidig oder spürst du sie als verkürzt, schmerzhaft und druckempfindlich (z.B.: Schulter/Nacken)

Hast du im Alltag eher eine sitzende Tätigkeit (Auto, Büro)? Achtest du dabei auf deine Körperhaltung?