



Miras Yogaschule

Liebe Yoginis und liebe Yogis!

Für eine angenehme Atmosphäre und gesundheitlich begünstigenden Kursverlauf bitten wir Folgendes zu beachten und bedanken uns im Voraus:

- Bitte vorher mitteilen, falls körperliche und/oder gesundheitliche Einschränkungen oder Besonderheiten vorliegen, z.B. Schwangerschaft, Bandscheibenvorfall, Diabetes etc.
- Mit leerem Magen übt es sich unbeschwerter:
2 Stunden Abstand bei einer leichten Mahlzeit und
4 Stunden Abstand bei einer üppigen Mahlzeit
- Bitte Kaugummis vor dem Üben entsorgen
- Handy ausschalten bzw. stumm schalten
- Ausnahmsweise für die Yogastunden vorher kein Parfum oder Rasierwasser auftragen
- Bequeme, frische Sportkleidung ist prima
- Raucher bitte mindestens eine Stunde vor Kursbeginn nicht mehr rauchen
- Möglichst 5- 10 Minuten vor Beginn ankommen