

## How to Do Yoga



Lebe Dein Leben in Leichtigkeit

Im Yoga geht es darum abzuschalten, den Alltag mal beiseite zu schieben, im Hier und Jetzt anzukommen und sich auf den Moment, sich selbst, den eigenen Körper und die eigene Yogapraxis zu konzentrieren. Nachfolgend ein paar Tipps, wie uns das gelingt:

- Verzichte auf schwere Nahrung und koffeinhaltige Getränke vor der Yogastunde. Dies belastet unser System und erschwert uns dadurch abzuschalten und damit den Zugang zu einem meditativen Zustand. Es wird dazu geraten mindestens 2 Stunden vor der Yogapraxis auf Nahrung zu verzichten. Jeder Mensch ist unterschiedlich, daher kann diese Zeit für Dich variieren.
- Trage bequeme Kleidung, die es Dir ermöglicht Dich problemlos frei zu bewegen.
- Warme Kleidung: Yoga wird barfuss ausgeführt. Allerdings kann der Körper in der Endentspannung Wärme verlieren und dadurch leicht auskühlen. Daher empfehle ich immer Socken mitzunehmen. Decken sind vorhanden.
- Achte auf Deine Hygiene, um andere nicht zu stören. Solltest Du stark schwitzen, benutze ein Handtuch und säubere bitte die benutzten Mittel (Matte, evtl. Blöcke, Gurt) nach der Stunde.
- Konzentriere Dich auf Deine Atmung, versuche tief in den Bauch zu atmen. Im Yoga atmen wir nur durch die Nase ein und aus. Nutze die Einstimmungszeit am Anfang der Stunde, um deine Atmung zu vertiefen, die Augen zu schliessen und bei Dir und Deiner Yogapraxis anzukommen. Versuche die Bauchatmung während der ganzen Yogalektion (ausser es wird anders angeleitet) aufrecht zu erhalten. Anfängern fällt die Bauchatmung oft schwer. Übe Dich in Geduld. Je öfter wir in den Bauch atmen, umso einfacher wird es - bis wir automatisch in den Bauch atmen ohne die Atmung bewusst zu lenken. Übung macht den Meister.
- Pausen: Pausen in der Kind-Haltung (Fersensitz mit Vorbeuge) oder Pranam-Haltung (Bauchlage mit ausgestreckten Armen und geschlossenen Händen) sind jederzeit erlaubt und erwünscht, sobald der Körper an seine Grenzen kommt. Im Yoga geht es darum, auf den eigenen Körper zu hören. Bitte erlaube Dir Pausen, wann immer Dein Körper eine benötigt und nimm dabei eine dieser Haltungen ein, um andere nicht zu stören.
- Trinken: Nimm Dir etwas zu trinken mit – am besten stilles Wasser. Trinken ist jederzeit erlaubt. Yoga aktiviert den Lymphfluss und damit die körpereigene Entgiftung. Vor allem nach der Yogapraxis empfehle ich viel zu trinken, um den Körper bei der Ausscheidung von Schadstoffen zu unterstützen.
- Unsere Atmung ist unser Wegweiser: Ist es uns nicht mehr möglich die Bewegungen mit der Atmung zu verbinden, da unsere Atmung kurz und schnell wird oder wir aus Anstrengung den Atem anhalten, so ist dies ein klares Anzeichen dafür, dass unser Körper eine Pause benötigt. Nimm diese Signale ernst und gönne Dir eine kurze Pause, um Deine Atmung wieder zu beruhigen. Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen dafür, dass du Deine eigenen Grenzen kennst, sie respektierst und Deine Bedürfnisse ernst nimmst.
- Atemrhythmus: Weicht Dein eigener Atemrhythmus (Ein- und Ausatmung) von der angeleiteten Atmung ab, so führe Deine Bewegungen in Deinem Atemrhythmus aus oder integriere Zwischenatemzüge. Die Atmung bleibt immer im Fluss und wird nicht gehalten (ausser es wird anders angeleitet). Ziel ist die Verbindung von Atmung und Bewegung.
- Anleitung als Hilfe, keine Pflicht: Jeder Mensch ist individuell. Die Anleitungen dienen als Hilfestellung und sind kein Muss. Jeder Körper ist unterschiedlich. Höre auf Deinen Körper und

---

### Saviera

Claudia Hasenstab  
Wilerstrasse 29  
9630 Wattwil  
Schweiz

info@savieraHealing.com  
Tel.: +41 78 695 59 64  
www.savieraHealing.com



Lebe Dein Leben in Leichtigkeit

respektiere seine Grenzen. Wenn sich etwas für Dich nicht gut anfühlt, dann wähle eine einfachere Variante.

Die angeleitete Atmung (Ein- und Ausatmung) kann meis-

tens umgedreht werden. Nutze die Praxis, um herauszufinden, was sich für Dich gut anfühlt und probiere verschiedene Möglichkeiten aus. Dadurch erlangst Du ein gutes Körpergefühl.

- Verwende Hilfsmittel wie Blöcke und Gurte, um die Haltungen korrekt auszuführen. Ziel ist es, die Bewegungen korrekt auszuführen und nicht möglichst weit zu gehen oder perfekt dabei auszusehen.
- Nimm Unterstützung an. Zur Yogalektion gehören auch gelegentliche Assists des Lehrers. Dabei wird der Yogaschüler durch Hilfsmittel oder durch Berührung des Lehrers in den Yogahaltungen unterstützt. Assists dienen dazu die Haltungen korrekt auszuführen und zu intensivieren. Ein Assist muss nicht bedeuten, dass man etwas falsch gemacht hat, sondern kann auch einfach helfen, eine Haltung tiefer zu erleben.
- Achte auf Schmerzen und vermeide sie. Dehnung ist gut, pochender Schmerz ist schlecht. Übung macht den Meister. Sei geduldig mit Dir und Deinem Körper. Du musst niemandem etwas beweisen. Wähle eine einfachere Variante, wenn die Fortgeschrittene zu viel ist. Übernimm Die Verantwortung für Dich und Deinen Körper, indem Du auf die Signale Deines Körpers hörst. Für Verletzungen wird keine Haftung übernommen.
- Achte auf Deine Tagesform: Unsere Tagesform, unsere Ausdauer, unsere Fitness ändert sich Tag für Tag. Fühle in Dich hinein und nimm deine eigene Tagesform wahr und respektiere sie. Nur weil Du bereits ein andermal einfach in eine Haltung gekommen bist, muss das nicht unbedingt für heute gelten. Übe Dich in Geduld mit Dir selbst und gehe nur so weit, wie es sich gut anfühlt.
- Fragen: Solltest Du Probleme bei einer Haltung haben, versuche mich möglichst leise auf Dich aufmerksam zu machen, um andere nicht zu stören. Bei Schmerzen oder einem unguuten Gefühl ist natürlich jederzeit Fragen erlaubt und erwünscht. Vor oder nach der Stunde können gerne weitere Fragen gestellt werden.
- Bleibe bei Dir: Im Yoga geht es um Dich. Es ist unwichtig, wie weit andere gehen. Versuche Deine Aufmerksamkeit bei Dir zu behalten und Dich nicht mit anderen zu vergleichen. Yoga ist kein Wettbewerb, sondern Zeit für Dich. Allerdings nur, wenn Du die Zeit auch für Dich nutzt.
- In der Ruhe liegt die Kraft: Ruhe erleichtert es, in einen meditativen Zustand zu gelangen. Gespräche können vor oder nach der Yogalektion geführt werden. Lärm - im Aussen wie im Innen - stört den Flow und die Meditation. Sobald die Stunde begonnen hat, bitte ich um Ruhe – auch um andere nicht zu stören. Nutze die Zeit für Dich und versuche auch innerlich zur Ruhe zu kommen. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Ärgere Dich nicht darüber, wenn Dir das Abschalten nicht immer gelingt, sondern werde zum Beobachter deiner Gedanken: Nimm sie wahr und lasse sie weiterziehen. Dadurch stellt sich irgendwann automatisch Ruhe ein.
- Der Yogaraum ist 10 Minuten vor Lektionbeginn geöffnet. Finde Dich pünktlich ein, um genug Zeit zum Umziehen zu haben, nicht in Stress zu geraten und andere nicht zu stören.



Lebe Dein Leben in Leichtigkeit

#### Allgemeine Bedingungen:

- Anmeldung: Ohne vorherige Anmeldung kann kein Platz oder das Stattfinden der Yogalektion garantiert werden.
- Abmeldung: Die Anmeldung ist verbindlich und kann spätestens 24 Stunden vorher abgesagt werden. Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Absage (<24 Stunden) wird die volle Teilnahmegebühr fällig.
- Abos: Die Laufzeit der Abos ist verbindlich und beträgt beim 10er Abo 14 Wochen, beim 5er Abo 7 Wochen. Finden keine Lektionen statt, so verlängert sich die Laufzeit des Abos um diesen Zeitraum. In gewissen Fällen wie bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft kann das Abo nach Vorlage eines ärztlichen Attests um diesen Zeitraum verlängert werden. Bezahlte, aber nicht oder nur teilweise benutzte Abos verfallen nach ihrer Gültigkeitsdauer. Es besteht kein Anspruch auf Rückvergütung. Abos sind nicht übertragbar.
- Die Nutzung der Kursräumlichkeiten erfolgt auf eigene Verantwortung. Es wird keinerlei Haftung für persönliche Gegenstände übernommen.
- Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin nimmt eigenverantwortlich an Yogalektionen teil, sodass es auch im Ermessen des jeweiligen Teilnehmers/Teilnehmerin liegt bei Bedenken vor Teilnahme an den Kursen ärztlichen Rat einzuholen. Des Weiteren liegt es im eigenen Verantwortungsbereich bei körperlichen Beschwerden den Lehrer davon zu unterrichten. Es wird keine Haftung übernommen.
- Kursplan- und Preisänderungen bleiben vorbehalten.
- Es gilt das schweizerische Recht.

Vielen Dank für Dein Vertrauen

Namasté

*„Lokah Samastah Sukhino Bhavantu“*

*«Mögen alle Lebewesen überall glücklich und frei sein und mögen alle Gedanken und Handlungen unseres Lebens zu diesem Glück und dieser Freiheit aller beitragen.»*

---

#### Saviera

Claudia Hasenstab  
Wilerstrasse 29  
9630 Wattwil  
Schweiz

info@savieraHealing.com  
Tel.: +41 78 695 59 64  
www.savieraHealing.com