



Miras Yogaschule

Liebe Yoginis und liebe Yogis!

Für eine angenehme Atmosphäre und einen 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 großen Mahlzeit
- Bitte Kaugummis vor dem Üben entsorgen
- Handy am besten ausschalten
- Ausnahmsweise für die Yogastunden vorher keine parfümierte Pflegemittel oder Rasierwasser auftragen
- Bequeme, frisch gewaschene Sportkleidung ist prima
- Rauchen und Alkohol bitte mindestens eine Stunde vor Kursbeginn meiden
- Möglichst 5- 10 Minuten vor Kursbeginn ankommen

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit !