



TÄGLICHE YOGA-SITZUNGEN

06:00 bis 06:30 Uhr	– Meditation (30 Minuten)
06:30 AM to 07:30 AM	– Progressive Yoga Session (60 minutes)
06:30 bis 07:30 Uhr	– Progressive Yoga-Stunde (60 Minuten)
10:30 bis 11:30 Uhr	– Yoga Nidra (jeden Sonntag, Dienstag und Donnerstag) Interaktive Sitzung (jeden Montag, Freitag und Samstag)
17:00 bis 18:00 Uhr	– Yoga Lite-Kurs (60 Minuten)
18:00 bis 18:30 Uhr	– Meditation (montags und donnerstags) Mantra-Singen (dienstags und samstags) Pranayama (mittwochs und freitags)

Es wird nur an jedem Sonntag von 17:00 bis 18:00 Uhr progressive Sitzungen geben.

Einmal wöchentliche Sondersitzungen

Bitte befolgen Sie die Anweisungen des Ayurveda-Arztes und Yogalehrers, da Ihre Yoga-Praxis in Nattika Teil einer ayurvedischen Behandlung ist.

Allgemeine Richtlinien für die Ausübung von Yoga

„Unsere Yoga-Übungen hier stehen im Einklang mit der Ayurveda-Behandlung für eine bessere Transformation, da sowohl Ayurveda als auch Yoga mit Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele verbunden sind.“

Integration mit Ayurveda

Die Yoga-Praxis bei Nattika ist so konzipiert, dass sie Ihren ayurvedischen Behandlungsplan ergänzt.

Tage, an denen Sie Yoga vermeiden sollten

- Am Tag von Virechanam
- Am Tag von Kashayavasti

Wann sollte man auf Yoga verzichten?

Bitte vermeiden Sie Yoga, wenn Sie körperliche Beschwerden wie Fieber, Kopfschmerzen oder Gliederschmerzen haben. Nehmen Sie auch nicht unmittelbar nach einer Ayurveda-Behandlung an Yoga teil – legen Sie mindestens eine Stunde Pause ein, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Trainingsintensität

Anstrengende Übungen oder komplexe Yoga-Stellungen werden hier in der Regel nicht empfohlen. Selbst in progressiven Yoga-Kursen sollten solche Übungen während einer Ayurveda-Behandlung vermieden werden.

Sitzungshäufigkeit

Es wird empfohlen, je nach körperlicher Verfassung und den Anweisungen Ihres Arztes oder Yogalehrers nur an einer Yogastunde pro Tag teilzunehmen – entweder Wellness oder Progressiv. Wenn Sie an weiteren Stunden teilnehmen möchten, konsultieren Sie bitte vorab sowohl Ihren Arzt als auch Ihren Yogalehrer.

Zusätzliche Sitzungen

Neben Ihrer Hauptstunde können Sie gerne an allgemeinen Kursen wie Yoga Nidra, interaktiven Kursen, Yoga-Vorträgen, Pranayama, Meditation oder Mantra-Chanting teilnehmen. Bei Fragen zur Kursauswahl wenden Sie sich bitte an unseren Yogalehrer.

Elektronische Geräte

Die Nutzung elektronischer Geräte wie Mobiltelefone, Tablets, Kindles usw. ist im Yogaraum nicht gestattet.

Keine Aufzeichnungen

Audio- oder Videoaufnahmen von Yoga-Kursen sind strengstens untersagt.

Die Umwelt respektieren

Wir bitten Sie, diese Richtlinien zu befolgen, um die friedliche und harmonische Atmosphäre unseres Yoga-Zentrums zu bewahren.

Spezifische Richtlinien für die Ausübung von Yoga

Anweisungen befolgen

Bitte befolgen Sie während der gesamten Sitzung die Anweisungen des Yogalehrers sorgfältig.

Fasten und leichte Mahlzeiten vor dem Training

Es wird empfohlen, vor dem Yoga mindestens 3 Stunden zu fasten. Wenn Sie leichte Mahlzeiten oder Snacks zu sich genommen haben, sollten Sie mindestens 1 Stunde vor Beginn Ihrer Sitzung eine Pause einlegen.

Richtlinien zur Flüssigkeitszufuhr

Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Yoga kaltes Wasser zu trinken. Es wird eine Pause von mindestens 20 Minuten empfohlen. Warmes Wasser wird für eine bessere Verdauung und einen besseren Energiefluss empfohlen.

Kleidung

Bitte tragen Sie während der Yoga-Übungen leichte, lockere und bequeme Kleidung, damit Sie sich gut bewegen und entspannen können.

Handtuchpflicht

Bitte bringen Sie Ihr Badetuch mit, wenn Sie an der Yoga-Stunde teilnehmen.

Atemübung

Atmen Sie immer durch die Nase, um die Energie besser zu unterstützen, und versuchen Sie, Ihre Atmung mit jeder Bewegung oder Haltung zu synchronisieren.

Übungsabfolge

Asanas (Körperhaltungen) sollten in jeder Sitzung vor Pranayama (Atemtechniken) praktiziert werden.

Zweck der Asanas

Die Praxis der Asanas zielt darauf ab, alle Aspekte des Seins ins Gleichgewicht zu bringen und zu harmonisieren – einschließlich der körperlichen, pranischen (energetischen), mentalen, emotionalen, psychischen und spirituellen Ebenen.

Shavasana

Sie können Shavasana (Entspannungshaltung) jederzeit während der Sitzung ausführen, insbesondere wenn Sie sich körperlich oder geistig erschöpft fühlen. Es ist obligatorisch, Shavasana vor Beginn des Pranayama in jeder Sitzung zu praktizieren.

Beschwerden oder Schmerzen

Wenn Sie Schmerzen, Unwohlsein oder Unbehagen verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab, ruhen Sie sich in Shavasana aus oder bitten Sie den Yogalehrer um Hilfe.

Erholen, entspannen und regenerieren Sie sich mit Ayurveda und Yoga!