



Infoblatt 2019

1. Standardkurse Yoga
2. Kurse für spezielle Gruppen
3. Meditationskurse
4. allgemeine Info

1. Standardkurse Yoga

Zu den Yoga-Standardkursen zählen: Kurse für (Wieder-)Einsteiger, Aufbaukurse und Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kurse für Geübte.

Kursaufbau:

- Einsteigerkurse, Aufbaukurse, Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen : Kurs mit 8 Einheiten à 90-100 min.
- Kurse für Geübte: Anzahl der Einheiten und Dauer der Einheiten je nach Kursschwerpunkt.

Kursvoraussetzung:

- Einsteigerkurs: Gute Allgemeinbefindlichkeit, wobei körperliche Einschränkungen eine Yogapraxis nicht ausschließen! Bei körperlichen Einschränkungen ist jedoch vor Kursanmeldung mit der Yogalehrerin zu klären, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Eventuell ist eine ärztliche Abklärung nötig (siehe auch unten zum Thema „Haftung“). Allen Interessenten wird eine „**Schnupperstunde**“ empfohlen.
- Aufbaukurs / Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen: Teilnahme am Einsteigerkurs. Wird der Aufbaukurs nicht in unmittelbarer zeitlicher Nähe zum Einsteigerkurs besucht, sollte zumindest eine gelegentliche Yogapraxis über einen Zeitraum von mindestens mehreren Wochen vor Besuch des Aufbaukurses stattgefunden haben. Quereinstieg (kein Absolvieren des Einsteigerkurses beim *Yogastudio Gastein*) nach Absprache mit der Yogalehrerin möglich, auf alle Fälle sollten jedoch die Bauchatmung, die volle Yogaatmung und eine Sonnengruß-Variante beherrscht werden. Ein Quereinstieg bedingt in jedem Fall die Teilnahme an einer „Schnupperstunde“ oder einer speziellen Auffrischungsgruppeneinheit, eventuell auch an einer **Einzelstunde**. Gesundheitliche Voraussetzungen: siehe Einsteigerkurs.
- Kurse für Geübte: Diese Kurse richten sich an ernsthaft Praktizierende des Yoga! Vorausgesetzt werden die Teilnahme am Aufbaukurs und eine darauffolgende eigenständige, regelmäßige Yogapraxis. Für einzelne Kurse kann es darüber hinaus noch spezielle Voraussetzungen geben. Diese werden bei der Kursbeschreibung genannt. Quereinstieg (kein Absolvieren des Aufbaukurses beim *Yogastudio Gastein*) nach Absprache mit der Yogalehrerin möglich. Ein Quereinstieg bedingt in jedem Fall die Teilnahme an einer „Schnupperstunde“ oder einer speziellen Auffrischungsgruppeneinheit, eventuell auch an einer Einzelstunde. Gesundheitliche Voraussetzungen: siehe Einsteigerkurs.



2. Kurse für spezielle Gruppen

Zu den Kursen für spezielle Gruppen zählen: Schwangerschaftsyoga, Yoga für Kinder und Jugendliche.

Kursaufbau:

- Schwangerschaftsyoga: Kurs mit 8 Einheiten à 75-85 min.
- Yoga für Kinder und Jugendliche:
 - für Vorschulkinder (5-7 Jahre alt): Kurs mit 8 Einheiten à 45 min.
 - Kurs für jüngere Schulkinder (8-11 Jahre alt): Kurs mit 8 Einheiten à 60 min.
 - Kurs für Jugendliche (12-16 Jahre alt): Kurs mit 8 Einheiten à 90 min.

Kursvoraussetzungen

- Schwangerschaftsyoga: Bei Risikoschwangerschaften ist ärztlich abzuklären, ob eine Yogapraxis möglich ist. Letztlich wird jedoch allen Schwangeren empfohlen, die Ärztin / den Arzt bzw. die Hebamme von der geplanten Teilnahme an einem Yogakurs zu informieren.
- Yoga für Jugendliche und Kinderyoga: Sollten Einschränkungen der körperlichen oder psychischen Gesundheit vorhanden sein, ist die Kursleiterin vorab davon in Kenntnis zu setzen.

3. Meditationskurse

Meditationskurse bestehen aus 8 Einheiten à 60 min. Diese Meditationskurse sind nicht geeignet für Personen mit schweren psychischen Störungen (z.B. klinisch diagnostizierte Depression oder Angststörung). Im Bedarfsfall sich die ausdrückliche Zustimmung der behandelnden Ärztin / Psychotherapeutin bzw. dem behandelnden Arzt / Psychotherapeuten einholen!

4. allgemein Info

Kleidung und Equipment:

Für die Ausübung von Yoga ist keine spezielle Kleidung notwendig, die Kleidung sollte jedoch bequem sein und großen Bewegungsspielraum bieten. Bitte beachten: Der Yogaraum ist eine schuhfreie Zone, er ist mit Socken, Strümpfen oder barfuß zu betreten.

Das Yogastudio ist voll ausgestattet, die Teilnehmenden müssen kein spezielles Equipment mitnehmen. Wer jedoch eine eigene Decke, eine eigene Yogamatte und/oder ein eigenes Meditationskissen verwenden möchte, kann dies selbstverständlich tun. Bei Bedarf auch ein Getränk mitnehmen (Schwangeren wird die Mitnahme von Getränken dringend empfohlen). Zwischen dem Verzehr von Speisen und der Yoga-/Meditationspraxis sollten ein, besser zwei Stunden vergehen (je nach Verdaulichkeit der Speisen). Ausnahme bildet die Schwangerschaft: Hier sollte ein kleiner Snack vor der Yogapraxis verzehrt werden, um einer Unterzuckerung vorzubeugen.



Zusatzleistung:

Alle Yoga-Standardkurse im *Yogastudio Gastein* beinhalten einmalig pro Kurs ein ca. 15-minütiges Einzelcoaching.

Anmeldung und Bezahlung, Storno und Haftung:

Laut Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) des Yogastudio Gasteins.