

Tipps für den Yogaplatz zu Hause

Nimm dir kurz Zeit die Checkliste durchzugehen. Umso mehr wird sich Ruhe und Konzentration und damit Freude und Entspannung bei deiner Yogapraxis zu Hause einstellen.

1. Handy und Telefon stumm stellen.
2. Lüften oder ausreichend heizen.
3. Matte | Klotz/Klötze | Decke | Band oder Gürtel | Poster oder Podcast bereit legen.
4. Deckenlicht, das blendet ausschalten.
5. Mitbewohnern inklusive Hunden und Katzen aus dem Yogaraum verbannen.
6. Brille, falls du nach dem Poster übst oder vorher das Poster vergrößern, damit du nicht lange rumhantieren musst.
7. Stift und Papier griffbereit hinlegen, falls dich Gedanken oder Ideen ablenken wollen, notierst du sie dir kurz, um dich dann wieder komplett auf die Yogapraxis konzentrieren zu können.
8. Solltest du bemerken, dass dich in deiner Yogaecke immer etwas ablenkt, dann kannst du vor dem nächsten Mal überlegen, ob du dies verändern kannst.