

- \* Bitte sei schon 15 Minuten vor Beginn der Stunde da. Während der Einheit besteht kein Einlass mehr, um die Gruppe nicht zu stören.
- \* Bitte begleiche die Gebühr vor Beginn der Stunde in bar! (18 Euro)

Die Yogaeinheit kostet 18 Euro je Stunde (gerne würde ich die Stunde günstiger anbieten, aber das ist aus betriebswirtschaftlichen Gründen leider nicht möglich!)

Es gibt keine Verträge, du musst nur bei Erscheinen zahlen! Es gibt nur eine kleine Gruppe von maximal sechs Personen.

Die Stunde findet immer statt. Auch wenn nur eine Person erscheint.

Geplante Einzelstunden gibt es auf Wunsch für 90 Euro.(90 Minuten)  
Auch 60 Minuten für 60.00 € sind buchbar.



### Folgende Regeln sind zu beachten:

- \* Bitte nach Betreten des Raumes die Hände neben der Eingangstür desinfizieren und eine **medizinische Maske** mitbringen (diese darf während der Übungen gerne abgesetzt werden).
- \* Bitte schalte bei Betreten des Raumes dein Smartphone aus und ziehe deine Schuhe aus, stelle sie in das Regal neben der Eingangstür (dort kannst du auch deine persönlichen Gegenstände während der Stunde aufbewahren).
- \* Yoga wird traditionell barfuß ausgeübt. Wenn dir das unangenehm sein sollte, kannst du auch in Socken teilnehmen.
- \* Bitte lasst uns alle eine höfliche, persönliche und achtsame Atmosphäre schaffen, damit sich alle wohlfühlen.
- \* Stellungskorrekturen werden coronabedingt verbal angeleitet. Somit wird ein zu naher körperlicher Kontakt vermieden.

Wenn ich dein Interesse geweckt habe, sprich mich gerne persönlich an oder kontaktiere mich unter 0177 - 752 88 86, gerne auch SMS oder WhatsApp.

Ich freue mich auf dich!

Herzliche Grüße *MaJa*

Kurfürstenstr 5 - 45138 Essen

# Yoga

im Studio MaJa



**Yin und Yang Yoga**



Für Anfänger und alle Altersgruppen  
Keine Vorkenntnisse und körperliche Fitness erforderlich

**Entspannung**  
**Fitness**  
**besserer Schlaf**  
**psychische**  
**Gesundheit**

Yoga kann auch bei **Angstzuständen** und **Depressionen** unterstützend wirken.

# Yoga im Studio MaJa

Yoga heißt Einheit und Harmonie.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, diese Harmonie von Körper und Geist zu erreichen. Bei mir werden Atemübungen, Entspannungsübungen, stärkende Körperübungen und Meditation praktiziert, um Ihre körperliche und geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken beziehungsweise zu verbessern.

Ich denke, dass wir uns alle ein gutes Gleichgewicht von Körper und Geist, mit mehr Energie – eine gesunde psychische Verfassung und Entspannung – sowie mehr Fitness wünschen. Egal wie alt wir sind oder in welcher körperlichen oder geistigen Verfassung wir uns gerade befinden. Dabei kann Yoga Ihnen helfen. Bei mir kann sich jeder aufgehoben fühlen und zu 100 Prozent selbstständig praktizieren. Mein persönlicher YOGASTIL (Yin und Yang) und meine Unterstützung soll alle ansprechen und alle glücklich und zufrieden machen.

„MaJas“ Yogastil (Yin und Yang) soll alle ansprechen und glücklich machen. Unabhängig von persönlicher Fitness, von Herkunft, Einkommen, sozialer Schicht oder Religion.

Praktizieren für Anfänger, egal ob Übergewicht oder Normalgewicht, mit körperlicher Einschränkung oder ohne und für jedes Alter. Es ist daher keine körperliche Fitness erforderlich.

- \* Bei mir wird Yoga nicht mit einer stark ausgeprägten Spiritualität ausgeübt (wie zum Beispiel Gesänge).
- \* Bei mir wird nicht ausschließlich in Yogasprache (Sanskrit) praktiziert. Das heißt, jeder kann sofort und einfach allen Anleitungen ganz einfach und verständlich folgen.

\* Bei mir müssen Sie keine Angst haben, dass Sie Übungen nicht ausüben können (individuelle Übungen werden auf Sie persönlich abgestimmt)!

Jetzt möchte ich genau „dich“ persönlich ansprechen (vielleicht sprechen dich die nächsten Sätze an, falls nicht, ignoriere diese einfach!)

- \* Du wünschst dir **Entspannung, Fitness, einen besseren Schlaf** und eine **gestärkte psychische Gesundheit?** (Yoga kann auch bei Angstzuständen und Depressionen unterstützend wirken)
- \* Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun, doch du denkst, dass du nicht „gut genug, fit genug, schön genug, gelenkig genug, jung genug, schlank genug selbstbewusst genug bist?“
- \* Du meinst, diese tollen Verrenkungen und Yogapraktiken, die diese schönen, schlanken und sportlichen Menschen auf vielen Postern und Yogamagazinen machen, das schaffst du sowieso nicht?
- \* Du glaubst, du wirst dich unsicher fühlen, du musst dich schämen oder die anderen gaffen dich sowieso nur komisch an?
- \* Du glaubst, du bist die/der Einzige, die das alles sowieso nicht gut kann?

**Ich werde dir zeigen und dir beweisen, dass jeder – „auch du“, Yoga praktizieren, üben und lernen kannst und dass du dich von deinen Vorurteilen verabschieden kannst.**

- \* Du wirst dich bei mir wohlfühlen, da ich mich immer bemühe, viel Wert auf einen liebevollen und achtsamen Umgang mit meinen Mitmenschen zu legen. Das erwarte ich auch von allen Teilnehmern in der Gruppe!

**Yoga ist wirklich für alle Menschen da, ohne Ausnahme! Auch für dich!**

Du wirst sofort Übungen mitmachen können und wirst dich danach bestimmt wohl und glücklich fühlen, da du etwas für dich getan hast und du deine Ängste und Sorgen überwunden beziehungsweise verbessert hast.

Du wirst sofort eine Verbesserung von Körper und Geist spüren. Auch wirst du schon nach dieser kurzen Zeit eine Verbesserung deiner körperlichen Kraft erleben. Du wirst dich mental stärker und ausgeglichener fühlen.

All diese wohltuenden Wirkungen werden eintreten, wenn du dich darauf wirklich einlässt und du deinen – vielleicht – ersten Muskelkater überwunden hast.

Yogamatten und Hilfsmittel stehen desinfiziert zur Verfügung. Bring gerne ein Tuch oder Handtuch mit, damit du die Dinge abdecken kannst, die nicht desinfiziert werden können.

**Ganz wichtig ist: Unser Yogaraum ist kein Laufsteg oder ein Platz von Eitelkeiten. Du musst dir keine schicken und teuren Yogaklamotten anziehen. Wichtig ist nur, dass du dich in deiner Kleidung wohlfühlst und du dich gut darin bewegen kannst. Sie sollte vielleicht nicht zu weit oder zu eng sein.**

Gerne kannst du schon in deiner Yoga-Kleidung kommen, oder dich bei mir umziehen.

Du sollst dich während der Übungen und der Endentspannung/Meditation wohlfühlen. Bring dir daher vielleicht auch einen Pulli, eine leichte Jacke und warme Socken mit. Damit du nicht frierst.