

Willkommen im Mangalam

- Das Mangalam ist ein Ort der Stille und der Achtsamkeit. Bitte in der Lounge nur leise sprechen, damit Niemand in der Massage oder im Yogaraum gestört wird.
- Um die Yogastunde ruhig und gesammelt beginnen zu können, empfehlen wir dir 15 Minuten vor Beginn der Stunde einzutreffen und dich auf deiner Matte zu entspannen oder zu meditieren.
- Es ist angenehmer die Yogaübungen mit leerem Magen auszuführen. Deshalb empfehlen wir dir 2 h vor der Yogalektion nichts zu essen.
- Trage für das Yoga frische, bequeme und helle Kleider, damit du dich frei bewegen kannst.
- Ideal ist es, wenn du dir vor dem Yoga Zeit nimmst um zu duschen.
- Damit alle im Raum die frische Luft genießen können, bitten wir dich, vor dem Yoga auf Alkohol, Tabak und Parfüm zu verzichten. Du könntest z.B. auch beginnen, deinen Yogatag der Gesundheit zu widmen. Dein Körper, Geist, die Menschen und Tiere in deinem Umfeld und der ganze Planet würden es zu schätzen wissen.
- Uhr und Schmuck können einengend wirken und sollten für die Stunde beiseite gelegt werden.
- Trinkflasche, Tasche und stummgeschaltetes Handy bitte in der Garderobe lassen.
- Informiere uns über allfällige Beschwerden oder Verletzungen, damit wir mit dir entsprechende sanfte Yogaübungen erarbeiten können.
- Übe während der Menstruation achtsam und gönne dir öfters eine Ruhepause. Wir empfehlen dir während dieser Zeit auf Kaphalapati und Umkehrstellungen, wie Kopfstand, Pflug, Schulterstand, zu verzichten.
- Versuche alle Yoga Übungen bewusst, mit Achtsamkeit auszuführen. Halte die Stellung nur solange, wie es sich richtig und gut anfühlt. Verlasse eine Stellung mit dem gleichen Bewusstsein, mit dem du sie eingenommen hast.
- Gerne stellen wir dir eine Yogamatte zur Verfügung. Bitte lege ein Tuch darauf und reinige sie mit dem im Raum vorhandenen Mattenreiniger zum Schluss der Stunde.

Wir danken dir für deine Kenntnisnahme und freuen uns auf entspannende Momente im Mangalam