

Surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave (HYP I.12)

***Übe in einem tugendhaften Königreich,
einem Ort der Geborgenheit und Fülle***

ॐ

Ernährung

Yoga wird am besten mit leerem Magen geübt. Die letzte leichte Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden zurückliegen.

ॐ

Sauberkeit

Wer sich auf den Pfad des Yoga begibt, reinigt Körper und Geist. Lege auf dem Weg in die Schule negative Gedanken ab. Achte auf deine Körperhygiene und betrete den Raum mit sauberen, gewaschenen Füßen.

ॐ

Kleidung

Deine Yogakleidung sollte sauber und dezent sein. Geeignet sind Leggings oder kurze Hosen und ein T-Shirt.

ॐ

Menstruation, Schwangerschaft, gesundheitliche Probleme

Informiere bitte bei Menstruation, Schwangerschaft oder gesundheitlichen Problemen deine/n Lehrerin/Lehrer, damit auf die besonderen Umstände eingegangen werden kann.

ॐ

AUM

Die Lektion beginnt mit der Rezitation der Silbe "AUM". Sie ist Symbol des Göttlichen und mit ihrer Aussprache erweisen wir der Schöpfung unseren Respekt.

ॐ

Asana

Zuerst erlernst du stehende Stellungen (Asana). Damit richtest du den Körper neu aus, verfeinerst deine Körperwahrnehmung und übst Standhaftigkeit. Verliere auch in der Anstrengung das Lächeln nicht.

ॐ

Hilfsmittel

Um die Stellungen auszuführen, stellt die Schule Matten, Decken und sonstiges Material bereit. Danke, dass auch du mithilfst, den Raum nach dem Kurs aufzuräumen.

ॐ

Üben

Du ziehst den grössten Gewinn aus dem Yoga, wenn du auch zuhause übst. Auf www.yogabern.ch findest du Übungsprogramme. Bei Fragen, wende dich bitte an die Lehrerschaft.

ॐ

Anmeldung/Kündigung

Nach Anmeldung erhältst du eine elektronische Rechnung, bitte Fälligkeit beachten.

Verpasste Kurse können **nur** während der laufenden Rechnungsperiode vor- oder nachgeholt werden. Bei Krankheit/ Unfall können die verpassten Kurse im folgenden Quartal/ Semester nachgeholt werden, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

Kündigungen müssen schriftlich (info@yogabern.ch) und mindestens 10 Tage vor Quartalsbeginn eingereicht werden. Nach dieser Frist läuft das Abonnement automatisch weiter.

Surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave (HYP I.12)

***Pratique dans un royaume vertueux,
dans un lieu protégé ou règne la plénitude***



Hygiène alimentaire

Le Yoga est pratiqué avec l'estomac vide. Le dernier repas léger doit remonter à 2 heures avant la pratique.



Propreté

Qui se rend sur le sentier du Yoga purifie son corps et son esprit. Dépose les pensées négatives quand tu te rends à l'école. Fais attention à ton hygiène corporelle et entre dans la salle avec les pieds propres et lavés.



Tenue

Ta tenue Yoga devrait être propre et appropriée. Nous te conseillons des leggings ou des shorts et un T-shirt.



Menstruation, grossesse, problèmes de santé

Nous te prions d'informer ton professeur en cas de menstruation, grossesse ou problèmes de santé afin que l'on puisse adapter les postures/la pratique aux circonstances.



AUM

La leçon commence par la récitation de la syllabe "AUM". Elle représente le divin et avec la prononciation de cette dernière nous honorons l'univers.



Asana

D'abord tu apprends les postures debout (Asana). C'est comme ça que tu apprends à t'aligner, à améliorer la perception de ton corps et à cultiver la fermeté.



Moyens

Pour accomplir les postures l'école met à disposition les tapis, les couvertures et d'autres matériaux. Nous te remercions, de bien vouloir ranger le matériel après les cours.



Pratique personnelle

Tu profites des bénéfices du Yoga si tu pratiques aussi à la maison. Sur notre site, www.yogabern.ch, tu trouves les programmes avec les exercices. N'hésites pas à t'adresser à ton professeur en cas de questions.



Inscription/résiliation

Après ton inscription tu recevras une facture électronique, nous te prions de faire attention à l'échéance.

Tu peux rattraper les cours ratés uniquement durant la période comptable. En cas de maladie/accident il est possible de rattraper les cours manqués dans le trimestre/semestre qui suit pourvu qu'un certificat médical nous soit présenté.

Les résiliations doivent être faites par écrit (info@yogabern.ch) et au moins 10 jours avant le début de la prochaine période des cours. Après ce délai l'abonnement garde sa validité et continue automatiquement.