

WICHTIGE HINWEISE YIN YOGA UND MEDITATION

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir freuen uns sehr, dass Du den Weg zu uns gefunden hast und begrüßen Dich herzlich in der TPZ Gesundheitswelt! Wir möchten Dir in Deinem Kurs eine erholsame, Kraft spendende und rundum gute Zeit ermöglichen.

Das bringst Du bitte zu Deinem Kurs mit:

- **Bequeme & warme Kleidung:** Zieh Dir am besten gemütliche Sachen an und bring gerne auch dicke Socken sowie einen warmen Pullover mit. Da wir uns in den Kursen viel in Ruhe bewegen oder meditieren, kühlt der Körper schnell mal ab.
- **Dein eigenes, großes Handtuch:** Bitte bring Dir ein großes Handtuch mit, das Du als hygienische Unterlage für Deine Matte nutzt.
- **Eine Trinkflasche:** Damit Du währenddessen gut versorgt bist, kannst Du Dir gerne etwas zu trinken mit an Deinen Platz nehmen.

Was gibt es noch zu beachten?

- **Dein Einlass:** Die Halle ist **ca. 10 bis 15 Minuten vor Kursbeginn** für Dich geöffnet. Komm am besten ganz entspannt an, um stressfrei in die Stunde zu starten.
- **Unser Kursablauf:** In unseren Kursen wird ausschließlich auf der Matte praktiziert. Wir nehmen verschiedene Positionen im Liegen und Sitzen ein, die auch mal länger gehalten werden – perfekt, um zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist bewusst zu entschleunigen.
- **Deine Wertsachen:** Damit Du Dich voll und ganz auf Dich konzentrieren kannst, schließ Deine Wertsachen am besten in den Schließfächern im Umkleidebereich ein (denk dafür einfach an eine **1-Euro-Münze**).

Genieße die Ruhe und die Zeit für Dich selbst.

Wenn Du Fragen hast oder Hilfe brauchst, ist Deine Kursleitung Daniela Becker vor und nach der Einheit super gerne für Dich da!

Herzliche Grüße

Dein Team von der TPZ Gesundheitswelt



TPZ Gesundheitswelt
Rheiner Straße 8
49477 Ibbenbüren

☎ 05451 502 112-0
✉ info@tpz-ibb.de
🌐 www.tpz-ibb.de

