

Worauf man in einem Yogastudio achten sollte

Bereiten Sie sich darauf vor, zu öffentlichen Yoga-Kursen zurückzukehren? Denken Sie darüber nach, das Studio zu wechseln? Du beginnst gerade deine Yoga-Reise und möchtest wissen, worauf du bei der Auswahl des Yoga-Studios achten musst? So wie alle Yogalehrer unterschiedlich sind, haben alle Yogastudios ihre eigenen einzigartigen Aspekte. Von hochklassigen, minimalistischen Studios mit stimmungsvoller Beleuchtung und ultra-ausgefallener Ausstattung bis hin zu Räumen mit einem tiefen Sinn für Gemeinschaft und Abstammung und vielleicht auch „traditionellere“ Yoga-Stile. Für welches Studio Sie sich auch entscheiden, es ist wichtig zu bedenken, dass ein Yoga-Studio nicht nur aus Ziegeln und Mörtel besteht; Es ist aus Hingabe, …



Bereiten Sie sich darauf vor, zu öffentlichen Yoga-Kursen zurückzukehren? Denken Sie darüber nach, das Studio zu

wechseln? Du beginnst gerade deine Yoga-Reise und möchtest wissen, worauf du bei der Auswahl des Yoga-Studios achten musst? So wie alle Yogalehrer unterschiedlich sind, haben alle Yogastudios ihre eigenen einzigartigen Aspekte. Von hochklassigen, minimalistischen Studios mit stimmungsvoller Beleuchtung und ultra-ausgefallener Ausstattung bis hin zu Räumen mit einem tiefen Sinn für Gemeinschaft und Abstammung und vielleicht auch „traditionellere“ Yoga-Stile.

Für welches Studio Sie sich auch entscheiden, es ist wichtig zu bedenken, dass ein Yoga-Studio nicht nur aus Ziegeln und Mörtel besteht; Es ist aus Hingabe, Liebe und sehr oft wird es zu einem Ort, den Sie als Zufluchtsort betrachten. Ich habe ein paar der wichtigsten Dinge zusammengefasst, nach denen man in einem Yogastudio suchen sollte, sowie einige Meinungen aus erster Hand von Yogastudenten aus ganz Großbritannien eingeholt. Lesen Sie weiter für unsere Must-Know-Tipps!

Zugänglichkeit & Inklusivität

„Ich würde nach einem Lehrer suchen, den ich nicht einschüchternd finde. Ich möchte keine Fotos von jemandem

sehen, der Arme und Beine in einer unwirklichen Position hat“. Dies sind die Worte eines Yoga-Schülers, der mir sagte, wonach er in einem Yoga-Studio oder einer Yoga-Klasse suchen würde, und sie spiegeln das Gefühl so vieler anderer wider, die durch die Türen eines Yoga-Raums gehen. Während Fotos von herausfordernden Yoga-Haltungen oder brezelartigen Formen vor etwa zehn Jahren populär waren, als Yoga anfang, ein Modewort zu werden, haben wir jetzt begonnen zu erkennen, dass Yoga wirklich etwas ist, von dem jeder profitieren kann, unabhängig von seiner Größe , Form oder Fähigkeit. Wenn Sie nach einem Yoga-Studio suchen, suchen Sie nach einem Ort, der sich einladend anfühlt und Kurse enthält, die Ihren Fähigkeiten entsprechen. Wenn Sie Anfänger sind, fragen Sie, ob es Kurse gibt, die sich speziell auf Anfänger konzentrieren, oder Kurse, in denen Sie lernen und sich mit den Grundlagen vertraut machen können. Bitten Sie den Lehrer um Rat bezüglich der für Sie am besten geeigneten Klasse und wissen Sie, dass Sie sich nie in eine Körperhaltung drängen müssen, die sich für Ihren Körper falsch anfühlt.

Erfahrene Lehrer

Wir alle müssen irgendwo anfangen, und da sich regelmäßig neue Yogalehrer qualifizieren, gibt es viele Klassen, in denen möglicherweise neue Lehrer vorne im Raum stehen. Wenn Sie jedoch zum ersten Mal in ein Yoga-Studio gehen, kann es eine gute Idee sein, einen Kurs mit einem erfahrenen Lehrer zu suchen. Der Lehrer wird nicht nur unzählige neue Schüler kennengelernt und unterrichtet haben, sondern er wird Sie wahrscheinlich auch beraten können, wenn es um die Verwendung von Requisiten wie . geht Blöcke, Gürtel und Ziegel im Unterricht. Die meisten Yogastudios haben mindestens ein paar erfahrene Lehrer, also suche sie auf und probiere ihre Kurse aus.

Sauberkeit

„Ich würde nach einem sauberen Raum suchen, der nicht stinkt.

Ich war schon in einigen heißen Yoga-Studios, die nicht so toll rochen, bevor der Kurs überhaupt begann!“, erzählte mir eine Yoga-Studentin, als ich sie fragte, was sie in einem Studio suchen würden.

Gerade in einer postpandemischen Welt ist Sauberkeit etwas, wonach viele von uns suchen werden, wenn sie ein neues Studio betreten. Yogastudios sind oft einer der saubersten Orte, die Sie besuchen können, und sie verwenden normalerweise ein Diffusor um den Raum mit Düften von so etwas zu füllen *Tisserand's* echte Ruhe oder Geist klar Diffusor ätherische Öle. Wenn Sie auf Ihrer Yogamatte liegen, überprüfen Sie, ob der Boden um Sie herum sauber ist (was kleinlich wichtig ist, da Sie viel Zeit auf dem Boden verbringen!), aber wenn Sie sicherstellen möchten, dass Ihr eigener Raum super quietscht sauber, benutze die Yogamatters Restore Yogamatten-Reiniger und *Dr. Bronners* Bio-Händedesinfektionsmittel für Ihren eigenen Seelenfrieden.

Verschiedene Yogastile

Manchmal verlieben wir uns in einen Yogastil, der uns alles gibt, was wir brauchen, aber es kann uns wirklich gut tun, die Dinge

ein wenig zu ändern. Besonders wenn Sie ein engagierter Hardcore-Ashtanga- oder Vinyasa-Flow-Praktiker sind, kann eine Yoga- oder Yin-Yoga-Klasse eine kraftvolle Möglichkeit sein, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Während sich einige Yogastudios auf einen bestimmten Stil spezialisiert haben, bieten andere eine Reihe von Kursen an, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Persönlich würde ich nach einem Studio suchen, das eine Kombination aus dynamischen und langsameren Kursen bietet und die Möglichkeit bietet, verschiedene Arten des Übens auszuprobieren.

Mehr als nur Haltungen

Neben verschiedenen Yoga-Stilen kann das Erleben ganz anderer Aspekte von Yoga Ihnen helfen, Ihre Praxis zu vertiefen und die Idee von „Yoga“ weit über die Matte hinaus zu bringen. Suchen Sie nach einem Yoga-Kurs oder -Studio, das bietet Pranayama (Atemtechniken) sowie Yoga Nidra oder Meditation. Diese Arten von Yoga-Praxis sind eine großartige Möglichkeit, die traditionelleren und effektiveren Methoden zur Entspannung des Nervensystems zu erleben und Ihr Wissen über Yoga selbst zu erweitern. Suchen Sie nach Yogastudios, die auch Workshops zur Yogaphilosophie anbieten, die Ihnen einen Einblick in die reiche und faszinierende Geschichte und Bedeutung von Yoga geben.

Ausrüstung

Nicht alle Yogastudios bieten Ausrüstung an, aber wenn ja, ist es eine großartige Möglichkeit, Yoga auszuprobieren Matten oder polstert, bevor Sie Ihr eigenes kaufen, und bedeutet, dass Sie es nicht tragen müssen, wenn Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sind. Restorative Yoga-Kurse sind eine großartige Möglichkeit, die Verwendung von Requisiten zu üben, da die meisten Haltungen deren Verwendung erfordern. Erleben Sie, wie es ist, a . zu verwenden Kissen oder Sandsack in einer erholsamen Haltung. Verwenden Blöcke um dich bei einer Asana zu unterstützen oder zu erfahren, wie es sich anfühlt, auf einem

zu üben griffige hochwertige Matte, gegen einen rutschigen!

Wo wir gerade beim Thema Ausrüstung sind, viele Leute, die ich gefragt habe, sagten, sie würden sich ein Studio wünschen, das einen sicheren Ort für die Aufbewahrung von Gegenständen hat. Wenn Sie Ihre persönlichen Gegenstände nicht in den Unterricht mitbringen können, stellen Sie sicher, dass das Yogastudio über Schließfächer oder einen sicheren Raum verfügt, um sie während des Übens aufzubewahren.

Lehrer, die in der Nähe bleiben

Ein heimliches Zeichen für ein gutes Yogastudio ist oft die Tatsache, dass die Lehrer tatsächlich dabei sein wollen.... Wenn

ein Yogastudio seine Lehrer gut behandelt, ist es wahrscheinlich, dass sie auch auf seine Kunden Rücksicht nehmen, und eine solide Gruppe von Yogalehrern zu haben, die schon lange in einem Studio geblieben sind, ist eine großartige Möglichkeit, sich zu vergewissern, dass sie es sind höchstwahrscheinlich auch gerne dabei! Suchen Sie auch nach Klassen, in denen der Lehrer konsequent ist; Wenn du weißt, dass dein Yogalehrer Woche für Woche für den Unterricht da sein wird – anstatt zu Retreats und Abenteuern zu fliegen – ist es einfacher, deine Praxis aufzubauen und zu verbessern und seinen Stil kennenzulernen. Wenn Sie daran interessiert sind, sich für ein Yogalehrer-Ausbildungsprogramm anzumelden, versuchen Sie, häufig mit einem der Lehrer zu üben, der den Kurs leitet.

Irgendwo zum Parken

Ein überraschend beliebter Faktor bei der Suche nach einem Yogastudio scheint die Verfügbarkeit von Parkplätzen zu sein. Die meisten Leute, die sagten, wonach sie in einem Yoga-Studio suchen würden, sagten mir, es wäre wichtig, dass es einen einfachen und kostenlosen Parkplatz gibt, damit sie sich nach dem Unterricht keine Sorgen machen müssen, einen Parkplatz zu finden! Es mag komisch klingen, aber wenn dein Yogastudio einen Platz hat, kannst du ohne Stress parken, während du versuchst, dich in Savasana mit deinem zu entspannen Augenkissen mit Lavendelduft, es wird einen großen Unterschied machen, wie ruhig Sie sich vor und nach dem Besuch im Studio fühlen.

Gute Stimmung

Manchmal „wissen“ Sie einfach, nicht wahr? Die Energie, die ein Raum enthält, kann stärker sein als alles Materielle darin. Wenn du ein Yogastudio betrittst und dich sofort entspannt, willkommen und Teil einer Gemeinschaft fühlst, vertraue deiner Intuition, dass dies ein Zeichen dafür ist, dass du wahrscheinlich das Studio für dich gefunden hast!

Nicht bereit, sich zu wagen? Wir haben einen KOSTENLOSEN wöchentlichen Online-Community-Yoga-Kurs, den Sie ausprobieren können.

Buchen Sie jetzt Ihren Platz, Hier.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki