

## **Hilfreiche Tipps für Online-Yoga-Kurse**

### ONLINE UNTERRICHT

Die Online-Umgebung verlangt mehr von jedem von uns - einen bewussteren Einsatz von Anstrengung und Präsenz. Es unterstreicht die Bedeutung, wie das Wassermannzeitalter eine Zeit der Selbstinitiative und des Engagements ist, sowie das Finden neuer Wege, sich in einer globalen Solidarität zu verbinden.

Da wir nicht zusammensitzen, sind wir nicht physisch miteinander präsent. Wir werden nicht erfahren, wie unsere Bogenlinien und Auren helfen, die Gruppenidentität aufzubauen. In diesem Fall rufen wir unsere höheren spirituellen Körper an. Den Pranakörper, den Subtilkörper und den Strahlenkörper. Diese höheren Körper haben keine Begrenzung in Zeit und Raum und erlauben uns eine noch tiefere Verbindung, als wir normalerweise erwarten. Mach das Beste daraus.

### BEREITSCHAFT

- Halte Deine Kamera eingeschaltet. Nur so können die Lehrer:innen sehen, ob Du die Übungen gehört und verstanden hast und ggf. ihre Anleitungen wiederholen.
- Denke daran, dass Du für alle sichtbar bist. Komme für den Unterricht angemessen gekleidet, nicht im Pyjama.
- Stelle sicher, dass Du einen bequemen, klaren und sauberen Platz hast, um Dein Erlebnis zu optimieren.

#### Im Haus:

- Suche Dir einen möglichst ruhigen Platz, ohne das Licht eines hellen Fensters hinter Dir. (Das macht sonst Silhouette aus Dir).
- Setze Dich auf den Boden oder auf einen Stuhl.
- Sitze so, dass ein Licht hinter Deinem Gerät Dein Gesicht beleuchtet (nicht hinter Dir).
- Stelle Dein Telefon aus. Schalte idealerweise Wi-Fi auf allen weiteren Geräten aus.

#### Draußen:

- Suche Dir einen möglichst ruhigen Platz.
- Minimiere den Kontakt und die Kommunikation mit anderen, damit Du dich auf das Yoga konzentrieren kannst.
- Es steht Dir natürlich frei, jederzeit aufzustehen (z. B. Toilettenpause).
- Halte Wasser und/oder Tee bereit.
- Dein Mikrofon halte während des Unterrichts bitte ausgeschaltet, so dass die Hintergrundgeräusche in Deiner Umgebung nicht übertragen werden.

### WÄHREND DES KURSES

- Bleibe mit Deinem Atem und Nabhi verbunden, um Dich nicht im Kopf/Geist zu verlieren. Schließe ruhig Deine Augen. Die Lehrer:innen werden alles ansagen, was Du wissen musst, um gut folgen zu können. Dies hilft dabei, zu begrenzen, wie viel Deiner Energie nach unten und in das Medium Internet hinausgeht.

**Wir wünschen Dir eine freudvolle Kundaliniyoga-Reise und eine tiefe Begegnung mit Dir selbst!**

**Sat naam.**