

Yoga met Astrid

Aandachtspunten voor een plezierige les bij Yoga met Astrid

Mobiele telefoon

Schakel voor de les de mobiele telefoon uit. Mocht je bereikbaar moeten zijn, geef dit dan voor aanvang van de les aan docent door.

Op tijd aanwezig zijn

De les begint op tijd.

Mocht je door overmacht te laat zijn of onverwacht afwezig zijn, geef dit indien mogelijk via whatsapp of sms aan mij door. (tel. 06 12 443 486). Ik kijk 5 minuten voor aanvang van de les nog naar laatste berichten. Dan weet ik of de groep compleet is.

Jassen en schoenen

Jassen en schoenen, graag in de hal resp. in het schoenenrekje.

Kleding

Draag makkelijk zittende kleding. Doe de specifieke yogahouding, waarbij je steunpunten nodig hebt, zoveel mogelijk op blote voeten voor meer grip op de yoga mat.

Houd sokken wel paraat in geval van afkoeling bij rustige grondoefeningen of de eindontspanning. Voor dit laatste is ook een (fleece)vest of trui aan te raden.

Er zijn fleecedekens aanwezig, maar vaak bestaat de eindontspanning uit subtiele bewegingen, waarbij een deken belemmerend kan zijn. Een vest of trui is dan prettiger.

Draag geen losse sierraden of ruim zittende horloges, deze kunnen de bewegingen belemmeringen.

Badlaken en kleine handdoek meenemen

Neem een badlaken mee. De yoga matten worden voor voldoende grip bij de oefeningen met blote voeten betreden. Voor het liggen op de mat, op de rug of op de buik, is het prettig om op een eigen badlaken te liggen.

Neem ook een kleinere handdoek, 'normaal' formaat (ca. 100 x 50 cm.) mee. Deze gebruiken we geregeld in de les opgerold als hulpmiddel.

Mat hygiëne

De yoga matten worden regelmatig gereinigd.

Eten en drinken

Houd er rekening mee om voor een yogales geen (zware) maaltijd te nuttigen of veel te drinken. Neem een flesje water mee, voor een slokje tussendoor of naderhand.