

# KUNDALINI YOGA

## 7 HÄUFIGE ANFÄNGER-FRAGEN

### **Mantras sind mir neu. Muss ich mitsingen?**

Du kannst erst einmal zuhören. Wenn du Lust hast, steig ein – ohne darüber nachzudenken. Mantras haben eine tiefgehende Wirkung auf das Nervensystem. Finde es selbst heraus!

### **Manche Haltungen fallen mir schwer. Was kann ich tun?**

Entspann dich! Im Yoga geht es nicht um Leistung – es geht um dich. Schließ die Augen und schau nicht, was die anderen machen. Sei mit dem Herzen dabei, atme und gib dein Bestes. Wenn du regelmäßig übst, machst du automatisch Fortschritte.

### **Was unterscheidet Yoga von Gymnastik?**

Im Yoga sind die Bewegungen kein Selbstzweck. Wir dehnen den Körper, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Es gibt etwas, das größer ist als wir. Damit wollen wir uns verbinden.

### **Warum soll ich 2 Stunden vor dem Yoga nichts essen?**

Mit vollem Magen fällt das Yoga schwer. Außerdem ist die Konzentration mit leerem Magen leichter.

### **Ich habe Bluthochdruck, chronische Rückenprobleme oder eine andere Erkrankung. Ist das ein Problem?**

Dein Arzt kennt sich mit deiner Erkrankung am besten aus. Sprich mit ihm darüber, wo deine persönlichen Grenzen sind.

### **Warum macht der Yogalehrer nicht bei jeder Übung mit?**

Der Lehrer hat das Yoga-Set viele Male selbst geübt, ist während der Stunde aber nur für dich da. Um besser korrigieren zu können, setzt er manche Übungen aus.

### **Ich habe weitere Fragen. Wo kann ich sie loswerden?**

Wir sind für dich da! Schreib einfach eine E-Mail an [mail@kundalini-yoga-sendling.de](mailto:mail@kundalini-yoga-sendling.de), oder sprich den Lehrer nach der Stunde gerne an.