

Zum Ablauf des Mysore Unterrichts:

Mysore Unterricht bezeichnet den individuellen Unterricht in der Gruppe, nachfolgend einige Anhaltspunkte zum Üben in dieser Tradition:

- ihr könnt innerhalb der angegebenen Zeiten kommen und selbständig mit eurer Praxis beginnen und auch selbständig beenden. Wenn nur eine Zeit angegeben ist bitten wir um Pünktlichkeit, vor allem bei den geführten Klassen.
- der Unterricht beginnt mit dem gemeinsamen „Opening Prayer“.
- Morgens könnt ihr schon eher beginnen (ab 7:30 Uhr), bitte für den Chant (um 7:45) eure Praxis kurz unterbrechen.
- Während des Chants bitte nicht durch den Raum gehen.
- nur soweit üben wie ihr mit den Serien vertraut seid.
- wenn ihr Hilfe oder Anleitung wollt bitte kurz warten und uns aufmerksam machen das ihr Hilfe benötigt.
- wenn ihr ein Adjustment auf der rechten Seite bekommen habt, bitte direkt (ohne Vinyasa) zur linken Seite wechseln.
- neue Asanas geben wir wenn die Praxis soweit aufgebaut ist das man weiter gehen kann. Bei Unsicherheiten gerne Rücksprache mit eurem Lehrer.
- wenn ihr eure Praxis beendet habt eventuell für Shavasana (Endentspannung) in den ruhigeren Teil des Raumes umziehen.
- Shavasana sollte mindestens für 10 min gehalten werden.
- bei auftretenden Fragen oder Schwierigkeiten bitte an uns wenden.
- Leihmatten nach der Praxis bitte abwischen und zum trocknen liegen lassen, Teegläser bitte spülen.
- viel Freude mit der Praxis.

