

Checkliste für Yoga Anfänger: Wie finde ich den richtigen Yoga-Kurs?

Checkliste Yoga Kurs:

- Wird die von mir bevorzugte Yoga-Richtung dort angeboten?
- Wie lange besteht schon Yoga-Praxis?
- Wurde eine ordnungsgemäße Yoga-Ausbildung mit Zertifikat abgelegt?
- Wie viel Platz bietet der Yoga-Übungsraum für mich persönlich?
- Gibt es spezielle Yoga-Anfänger-Workshops oder Kurse?
- Stimmt die Atmosphäre? Kann ich mich dort ganz auf mich konzentrieren?
- Wie gut wird vermittelt? Lassen sich die Trainingsinhalte gut umsetzen?
- Wie geht der Yoga-Lehrer mit mir um (respektvoll, freundlich, seriös,...)?
- Wie sehr geht der Yoga-Lehrer auf meine körperlichen Beschwerden ein?
- Werden alternative Yoga-Haltungen vermittelt?
- Gibt es ausreichende Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke, Bolster?
- Erhalte ich bei den Yoga-Übungen / meiner Körperhaltung Unterstützung?
- Stimmt die Chemie zwischen mir und dem Yoga-Lehrer?
- Nimmt er sich Zeit für meine Fragen, eventuell auch nach der Stunde?
- Bevorzuge ich lieber einen Lehrer oder eine Lehrerin?
- Stimmt die Chemie zwischen mir und den anderen Yogis?
- Stimmt der Preis? Kann ich mir Yoga einmal pro Woche oder öfter leisten?
- Was sagt mein „Bauchgefühl“?

Hier findest du noch mehr zur [Checkliste für Yoga Anfänger](#)