



Yogaunterricht

evolutionär fundiert

Die erste Stunde

Wir schlagen vorsichtig ein Ei (Hühnerei) auf und füllen den Inhalt in einen Becher, so dass wir das Weiße und das Gelbe - deutlich voneinander getrennt - sehen können. Wir prägen uns das Bild gut ein, machen vielleicht ein Foto davon und gehen nach Hause.

Die zweite Stunde

Die Yogalehrerin, der Yogalehrer fragt uns, was wir in der ersten Stunde gesehen haben und bittet uns um eine kurze bewertende Beschreibung.

Die dritte Stunde

So als hätte es die ersten beiden Stunden nicht gegeben, beginnt nun der Unterricht, den wir erwartet haben, vielleicht mit Übungen.

Die beiden ersten Stunden sind kostenlos. Zwischen diesen Stunden sollten jeweils mehrere Tage liegen, keinesfalls an einem Tag hintereinander.

Diese "Einführung in den Yoga" kann auch von langjährig Übenden in Anspruch genommen werden.