



Tempel Yoga

Informasjon til din første Personlige Trener time

Ankom: 15 minutter før timen for å roe ned og fylle ut papirer og skjema, om dette ikke er gjort på forhånd.

Ha på: Klær som er bevegelige og helst kroppsnære, så vi ser holdningen din bedre. Vi trener barbeint.

Mat: Ikke spis et stort hovedmåltid før timen. Ta gjerne noe lett frukt og drikk 1/2t. før om problemer med blodsukkeret.

Allergi: Grunnet allergi, og at vi legger vekt på å pusteteknikker og opplevelse ønsker vi at du ikke skal ha på deg parfyme eller annet sterkt lukt til timen.

Betaling: Vi har betalingsterminal eller du kan betale kontant.

Avbestilling: Min. 24 timer i forkant av timen. Om ikke avbestillingen skjer innen riktig tid vil du bli fullt ut belastet for timen.

Hvordan foregår den første PT timen?

Når du kommer vil du bli bedt om å fylle ut et ansvarskjema og et helse/ønske mål skjema, om dette ikke er gjort på forhånd. Dette er for at din lærer kan finne øvelser som best passer dine behov og forutsetninger.

Din PT vil stille deg noen konkrete spørsmål vedrørende dine mål og ønsker. Som du på forhånd har notert ned på ditt personlige skjema. Sammen med din PT vil dere gjennomgå og notere ned relevante øvelser. En PT vil også kunne gi livsstil tips eller belyse andre områder rundt dine ønsker og mål som er viktig for at du skal lykkes raskere. Det er derfor viktig at du selv setter deg realistiske mål mht. tidsperspektiv, ressurser, fysiske muligheter og økonomi før du kommer til PT, slik at vi fortest mulig kan sette opp et program som best mulig passer for deg. Det er ofte slik at din PT vil se ting fra en annen vinkel enn deg og komme med forslag du både finner morsomme og inspirerende, samtidig som det kan få deg til å se tingene satt i en større sammenheng. Ofte er enkle øvelse og korte øvelseserier den beste løsningen for mange.

Hvor mange PT timer anbefales:

Da det er mange årsaker og ulike fysiske forutsetninger og behov til at en person velger PT er det ingen eksakt anbefaling for hvor mange ganger man skal ha.

Vi anbefaler likevel å ta minst 3 timer i første runde:

1. Time 1 for å bli kjent med hvordan kroppen din fungerer og en gjennomgang av noen få øvelser som passer deg best.
2. Time 2 for å korrigere hvordan du gjør øvelsene, ta bort øvelser du ikke synes fungerte i hjemmetreningen, legg inn noen nye og gi støtte og motivasjon.
3. Time 3 for å korrigere programmet på nytt, jobbe dypere med øvelsene og eventuelt øke vanskelighetsgraden.

Hvor langt tidsrom man velger mellom de tre første timene er individuelt men normalt går det ca 1-2 uker mellom timene.

Er du lite vant med Yoga og Pilates og har lite erfaring med å ha kontakt og kontroll på kroppen og pusten, anbefales det at du tar først 5 timer med en ukes mellomrom. Deretter kan du praktisere alene 1 mnd tid, for så å ta de resterende timene fordelt etter behov og ønsker.

Mange ønsker kun 1 time for å friske opp i og for å korrigere et allerede eksisterende Yoga - Pilates praksis.

Vårt motto:

Get as much out of it with as little effort as necessary!

Generell info:

- Produkter: Vi selger produkter relatert til din praksis og for bedre velvære, helse og trening og vi holder en grønn profil på de fleste av våre produkter. For mer info om produkter gå inn på: www.tempelyoga.no/nor/Tempel-Shop
- For å lese om Yoga og Ayurveda gå inn på: www.tempelyoga.no/nor/Artikler
- For å lese finne din Dosha gå inn på: www.tempelyoga.no/nor/Artikler/Nye-artikler/Dosha-test
- Har du en skade eller plage som krever ekstra oppmerksomhet se vårt Yoga Pilates Backcare tilbud under «Kurs»
- Se våre aktive kurstilbud under «Kurs»
- Les om våre samarbeidspartnere Spenst Drøbak og Drøbak Tverrfaglige Klinikkk med tilhørende rabatter under «Samarbeidspartnere».