



YOGA
HAUS
A Y U

♥ LICH
WILLKOMMEN

LIEBE YOGI*NIS!

**Ich freue mich sehr, dich in meinen Kursen begrüßen zu dürfen.
Um für alle Teilnehmer*innen einen möglichst reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, und um Mißverständnissen vorzubeugen, bitte ich dich, folgende Punkte zu berücksichtigen:**

- 🍊 Die Bitte um **Pünktlichkeit**: Die Eingangstür wird pünktlich vor Beginn der Yoga-Sitzung geschlossen, um Störungen zu vermeiden. Falls ein Zuspätkommen unumgänglich ist, sende eine SMS-Mitteilung.

- 🍇 Bitte ziehe deine **Schuhe** direkt nach dem Eingang aus und stelle sie in das vorgesehene Schuhregal an der Wand.

- 🍊 Handtaschen, Handys bitte in der Garderobe belassen, die Eingangstür des Studios wird auch deswegen verschlossen. Aus yogischer Sicht soll der*die Yogi*ni den Alltag während des Praktizierens hinter sich lassen. Es wird im Yogaraum zu eng, wenn von allen Teilnehmer*innen das „**Handgepäck**“ mitgenommen wird und außerdem behindert es den reibungslosen Ablauf der Yoga-Praxis.

- 🍇 Im Yoga-Raum herrscht **Stille**. Triff die bewusste Entscheidung Yoga zu praktizieren wenn du den Raum betrittst und auf der Matte Platz nimmst. Der Raum ist ein Regenerationsraum.

- 🍇 Direkt vor der Yoga-Einheit kein **Parfum** benutzen.

🍇 **Gesundheitliche Themen:**

Bitte informiere mich über gesundheitliche Probleme.



 90 Minuten vor der Yoga-Einheit nichts **essen**, bzw. wenn nicht anders möglich, sehr leichte Nahrung zu sich nehmen. Es besteht die Gefahr von Übelkeit, bzw. kann Yoga nicht seine volle Wirkung entfalten.

 **Matten** sind vorhanden – diese werden gereinigt und desinfiziert.
Bei Bedarf Handtuch/Strandtuch oder Decke als Unterlage mitnehmen.

 Es findet vor Beginn der Yoga-Sitzung eine **Anfangsrunde** statt, mit der Bitte, die Mitteilungen der einzelnen Teilnehmer*innen nicht zu kommentieren, damit das Befinden jeder*jedes Yogi*ni unzensuriert Raum bekommt.

 Nicht **krank** oder verkühlt den Yoga-Kurs besuchen.

 Der Besuch des Yoga-Kurses erfolgt auf eigene **Verantwortung**.

Blocksystem/Zahlungsmodalitäten:

Die Teilnahme an einem Kurs erfolgt durch ein **10er-Blocksystem**. Diese 10 Einheiten können innerhalb von 12 Terminen fortlaufend verbraucht werden. Die Einheiten werden von der Kursleitung notiert und es kann jederzeit eingesehen werden.

Bitte auf **einen fixen Kurs** festlegen. Nach Maßgabe der Plätze kann die Teilnahme auf einen anderen Tag der gleichen Woche verschoben werden.

Auch eine Teilnahme am Online-Kurs ist als Ersatz jederzeit möglich.

- Der Block kann nicht auf **andere Personen** übertragen werden.
- Der **Kursantritt** erfolgt direkt nach Überweisung/Bezahlung des Kurses.

Empfehlungen:

Duschen/baden am besten vor der Yoga-Sitzung, denn danach wird durch duschen/baden der aufgebaute Energiekörper rund um dich wieder verschmälert.

Direkt vor und nach der Yoga-Einheit nicht **rauchen**, da dadurch gesundheitliche Probleme entstehen können und auch aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmer*innen.



