



## Hinweise und Richtlinien zur Kursorganisation

1. Bitte sei möglichst pünktlich. Falls du einmal später bist, betrete leise den Raum
2. Handys im Yogaraum zu Kursbeginn auf lautlos stellen oder ausschalten
3. Die Schuhe im Regal im Eingangsbereich abstellen
4. Taschen, Rucksäcke usw. in den Umkleideraum nach hinten bringen, damit wir die Wände frei haben
5. Getränke und Kleinigkeiten dürfen mit in den Yogaraum gebracht werden
6. Matten u.a. Hilfsmittel können ausgeliehen werden. Bitte anschließend alles wieder ordentlich zurücklegen
7. Standübungen werden stets barfuß durchgeführt, das erhöht die Wahrnehmung in der Übung und dient der Sicherheit. Rutschfeste Socken sind kein Ersatz dafür. Ausnahmen bestätigen die Regel!
8. Neue, der Kursleitung nicht bekannte körperliche oder mentale Probleme, sind stets vor Kursbeginn mitzuteilen
9. Auch die Teilnehmenden neben dir freuen sich über Rücksichtnahme, freudiges Zusammenrücken wenn es mal voll wird, angemessene Körperhygiene, passende Kleidung und natürlich über ein freundliches Lächeln

**Yoga is to be in Balance!**