

Studioregeln

Herzlich willkommen im Mondholz Yoga Raum in Aidenbach

Um einen reibungslosen und sicheren Umgang miteinander zu gestalten bitten wir um Einhaltung folgender Regeln innerhalb des Yogaraumes und auf allen öffentlichen Flächen innerhalb und außerhalb des Gebäudes.

Nimm dir etwas Zeit, um dich mit den **STUDIOREGELN** von „Yoga im Mondholz Raum“ vertraut zu machen. Yoga ist mehr als Bewegung, Atmung und Meditation. Yoga ist eine Lebenseinstellung und umfasst die Qualitäten von Bewusstsein, Achtsamkeit, Respekt, Toleranz, Mitgefühl und Wertschätzung.

Ankommen / Beginn und Pünktlichkeit:

Die **Schuhe** werden vor dem Eingang des Raumes ausgezogen und im Schuhregal versorgt. Tritt in Ruhe ein und lasst den Alltag hinter dir.

25 Minuten vor Beginn der Yogastunde ist die Tür für dich geöffnet und schließt pünktlich vor der Yogaeinheit. Bitte sei spätestens 5-10 Minuten vor Beginn im Yoga Raum um dich dort einfinden zu können.

Versuche ca. **zwei Stunden vor den Klassen nichts Großes oder Schweres zu essen** – der Körper wird es dir danken und die Stunden werden angenehmer und müheloser erscheinen. Bring bitte kein Essen mit. Getränke bitte nur in auslaufsicheren Flaschen in den Raum mitnehmen.

Nimm dir Zeit, um anzukommen. Komme lieber etwas früher und lass Ruhe einkehren, während du wartest bis der Unterricht beginnt.

Yoga sollte barfuß praktiziert werden, in leichter und bequemer Kleidung. Falls du zu kalten Füßen neigst kannst du selbstverständlich geeignete Socken tragen.

Bringe bitte ein (kleines) Handtuch mit. Yoga Matten stehen im Studio zur Verfügung – allerdings empfehlen wir, mit der Zeit eine Eigene mitzubringen.

Für liegen gelassene Gegenstände übernehmen wir keine Haftung

Ruhe:

Der Yogaraum ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Inspiration. Bitte respektiere das.

Bitte lass dein Handy ausgeschaltet. So störst du niemanden und kannst deine Yogapraxis intensiv erleben.

Bitte nicht stören:

Falls du mal zu spät zur Klasse kommst, komm leise in den Raum und finde einen leeren Platz. Musst du ausnahmsweise früher gehen, dann verlasse den Raum vor der Entspannungsphase.

Respekt:

Sei freundlich zu deinem Yogakollegen. Ein freundliches Lächeln und wenn erforderlich hilfsbereit Plätze rücken schafft ein angenehmes und freundliches Umfeld für deine Yogapraxis.

Dies ist kein Ort, um ehrgeizig zu sein

Du solltest dich nicht mit den anderen Teilnehmern der Klasse vergleichen. Yoga ist eine persönliche Lebensphilosophie bei der es darum geht, sich selbst Gutes zu tun. Du sollst die Möglichkeit haben zu entspannen und in deinem eigenen Tempo zu arbeiten. Genehmige dir die Zeit die es braucht, um in den Übungen zu wachsen.

Yogalehrer/in:

Bitte halte dich an die Anweisungen deines/r Yogalehrers/in. Aufgrund der verschiedenen Yogastile und Persönlichkeiten gibt es immer Unterschiede im Lehrstil. Wenn du Neuling bist, dann bleib offen für Neues und erfreue dich an neuen Erfahrungen.

Sage etwas, wenn du verletzt bist bzw. die Übungen Schmerzen bereiten

So bleibt die Klasse für dich sicher und ihr schützt dich vor weiteren Verletzungen. Für Unfälle und Verletzungen übernimmt das Yoga im Mondholz Raum keine Haftung. Die Kursteilnehmenden sind für ihre Gesundheit selbst verantwortlich. Anfällige körperliche Beschwerden müssen vor Praxis mitgeteilt werden. Solltest du schwanger sein, bitte gib mir **unbedingt** vorher Bescheid.

Kleidung- bitte trage bequeme Kleidung, so wie du dich wohlfühlst.

Smartphone- bitte ausschalten oder auf leise stellen.

Parken:

Es stehen genügend kostenfreie Parkplätze auf dem Gelände von Mondholzyoga zur Verfügung

Rauchen: Bitte verzichte auf dem Gelände von Mondholzyoga auf das Rauchen.

Matten, Blöcke, Gurte stehen dir während deiner Yogapraxis im Mondholz Raum zur Verfügung. Bitte gehe achtsam und aufmerksam mit diesen Hilfsmitteln für deine Asanas/ Übungen um. Bitte räume das Equipment nach der Stunde wieder in die dafür vorgesehenen Fächer ein.

Wir wünschen dir eine wunderbare und schöne Yoga Zeit. Viel Spaß!

Namasté.