

GUT ZU WISSEN

1

FÜR JEDERMANN

YOGA EIGNET SICH FÜR ALLE LEVEL UND JEDES ALTER

2

ENTSPANNE DICH

WENN MÖGLICH ERSCHEINE EIN PAAR MINUTEN VOR BEGINN DER YOGASTUNDE, DAMIT DU DICH IN RUHE UMZIEHEN, DIE MATTE AUSLEGEN UND EIN WENIG ENTSPANNEN KANNST

3

VERPFLEGUNG

GETRÄNKE UND SNACKS KONSUMIEREN WIR VOR UND NACH DER STUNDE. TEE, WASSER UND KLEINIGKEITEN ZUM ESSEN STEHEN NACH DER STUNDE BEREIT

4

SEI FREI

SCHALTE ALLE MITGEBRACHTEN ELEKTRONISCHEN GERÄTE AUS

5

TENUE

WIR ÜBEN BARFUSS ODER IN SOCKEN

6

IMMER PÜNKTLICH

KLASSEN BEGINNEN UND ENDEN IN DER REGEL PÜNKTLICH

7

SEI IM EINKLANG MIT DIR SELBST

ACHTE WÄHREND DER GANZEN STUNDE GUT AUF DICH UND LEGE PAUSEN EIN, WENN DU SIE BENÖTIGST

8

HYGIENE

BITTE REINIGE NACH DER YOGAPRAXIS DIE VON DIR BENUTZTE YOGAMATTE VOR DEM VERSORGEN MIT DEM REINIGUNGSSPRAY

9

EQUIPMENT

ICH STELLE ALLES MATERIAL ZUR VERFÜGUNG, DAS DU BRAUCHST. SELBSTVERSTÄNDLICH DARFST DU ABER GERNE AUCH DEINE PERSÖNLICHE YOGAMATTE MITBRINGEN

10

SEI RÜCKSICHTSVOLL

YOGASTARK IST EIN ORT DER ERHOLUNG UND RÜCKSICHTNAHME. BITTE VERMEIDE LAUTE GESPRÄCHE UND HEKTIK