



# YOGA PUNKT ETIKETTE

## STUDIO

Das Studio öffnet 15 Minuten vor Kursbeginn. Damit der Kurs pünktlich starten kann, werden die Türen kurz vor Kursbeginn geschlossen. Wir bitten um Pünktlichkeit.

## SCHUHE BLEIBEN DRAUSSEN

Die Schuhe bleiben vor dem Studio-Eingang. Das Studio kann mit Socken oder barfuß betreten werden.

## MOBILTELEFON & TASCHEN

Mobiltelefone können entweder lautlos gestellt werden oder im Flugmodus warten. Mobiltelefone, Taschen und andere größere Gegenstände bleiben außerhalb des YOGA-Kursraumes.

## ACHTSAM

Die YOGA-Praxis legt unter anderem einen großen Wert auf Achtsamkeit. Das Ziel ist es ein achtsames Verhalten für sich Selbst zu entwickeln und im Umgang mit anderen zu leben. Dies beginnt bereits beim Grüßen und dem Ausrollen der Matte.

## RESPEKTVOLL

Respektvoller Umgang stellt eine fundamentale Basis für jedes Miteinander dar. Wir rücken ein Stück, wenn jemand einen Platz sucht und vermeiden es über fremde Matten zu laufen.

## FREUNDLICH

Freundlichkeit ist wie Balsam für das Miteinander. Mit einer positiven Energie tragen wir dazu bei, einen Wohlfühlort für alle zu schaffen und zu erhalten.

## DIE STILLE

Nach dem Ausrollen der Matte kommen wir in die Stille und lassen die Gespräche langsam verstummen. Wir vermeiden es während der Stunde zu sprechen. Für Fragen steht der Lehrer nach der Stunde gerne zur Verfügung.

## ES GEHT UM DICH

Bleibe stets bei Dir auf Deiner Matte. Befreie Dich von Leistungsgedanken und beobachte statt bewerte. Achte auf Deine Grenzen und Deine Tagesform.

## ESSEN

Mindestens 1-2 Stunden vor der YOGA-Praxis wird von schwerem Essen abgeraten. Auch ein Wasserbauch kann die Praxis erschweren.

## HYGIENE

Beim YOGA geht es unter anderem um die Reinigung des Geistes. Daher setzt die YOGA-Praxis traditionsbewusst eine körperliche Reinheit voraus. Gegebenenfalls wird empfohlen vorher zu duschen. Auch auf frische und saubere Kleidung wird beim YOGA Wert gelegt. Übermäßige Gerüche (Parfum) sollten vermieden werden.

## UNSERE LEHRER

Unsere YOGA-Lehrer sind erfahrene und gut ausgebildete Lehrer. Weiterentwicklung und Weiterbildung stehen im Fokus unserer Lehrer.

Es gibt viele verschiedenen YOGA-Ausrichtungen und jeder YOGA-Lehrer hat seinen eigenen Unterrichtsstil.

Offenheit für Neues – insbesondere im Vertretungsfall – wird mit neuen Erfahrungen belohnt.