



## Etikette

Falls das euer erster Besuch in einem Yogastudio ist, habe ich euch ein paar kleine Hilfestellungen zusammengefasst, damit ihr Euch alle von Anfang an wohlfühlt. Ihr könnt euch bei weiteren Fragen ansonsten jederzeit gerne an mich wenden.

1. Bitte seid pünktlich, damit die anderen Kursteilnehmer ihre Stunde genießen können und keine Hektik entsteht.
2. Ein Yogastudio ist ein Ort, in dem sehr viel am Boden stattfindet. Deswegen ist es toll, wenn der schön sauber ist. Schuhe deshalb bitte immer schon an der Türe ausziehen.
3. Kommt am besten einfach schon in bequemer, loser / dehnbarer Kleidung. Dann könnt Ihr gleich loslegen. Ihr könnt euch aber gerne auch vor Ort umziehen.
4. Bitte meldet Euch vor der Stunde bei mir an und tragt Euch in die Kursliste ein. Dann stemple ich Eure Karte ab. Bitte meldet euch auch rechtzeitig ab, wenn ihr verhindert seid. Am Besten 24h vorher.
5. Wenn Ihr eine eigene Yogamatte habt, dürft Ihr sie natürlich sehr gerne mitbringen. Ansonsten sind saubere Yogamatten und Zubehör in ausreichender Anzahl vorhanden.
6. Am besten kommt ihr zum Üben mit leerem Magen. Eure letzte Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden her sein.
7. Seid achtsam mit euch selbst und anderen. Wir wollen uns unterstützen und miteinander wachsen. Bleibt bei euch und vergleicht euch nicht mit anderen. Yoga ist kein Wettkampf!
8. Und das Wichtigste zum Schluss: Lächeln nicht vergessen 😊