

## Kursregel

- **Komme rechtzeitig zum Kurs:** Lass Dir ausreichend Zeit um die Matte auszurollen, die Hilfsmittel bereitzulegen und für den Kurs fertig zu sein.
- **Zu spät kommen:** Wenn Du zu spät kommst und der Kurs bereits mit der Einstimmung und dem Tönen begonnen hat, warte in der Umkleidekabine und vermeide laute Geräusche oder warte draußen, falls die Tür bereits geschlossen ist, bis das Tönen vorüber ist. Nach dem Tönen kannst Du klingeln.
- **Aufbewahrung persönlicher Gegenstände:** Da unsere Räume klein sind, nutze bitte die Schließfächer für Wertgegenstände und lasse alles andere in der Umkleidekabine.
- **Wasser:** Für die Praxis ist es am günstigsten, wenn Du davor ausreichend trinkst, also trinke nicht während des Kurses. Bitte bringe keine Wasserflaschen mit in den Yogaraum.
- **Dein Platz im Yogaraum:** Rolle Deine Matte in Linie mit den anderen im Raum aus. Dies gibt jedem mehr Platz im Raum und hilft Dir ausbalanciert und gut ausgerichtet während Deiner Praxis zu bleiben.  
Bitte nehme Rücksicht auf andere Kursteilnehmer, so dass jeder seinen Platz findet. Da die Kurse offen sind, kann es passieren, dass einmal mehr Teilnehmer als erwartet zum Kurs kommen - seltene Ausnahme -, in diesem Fall nimm bitte Rücksicht, so dass jeder sich wohlfühlen kann.
- **Hygiene:** Bitte achte auf Hygiene und saubere Kleidung. Falls Du Deine eigene Matte mitbringst, achte darauf, dass sie sauber ist. Vermeide stark duftende Hygieneartikel, insbesondere Parfüm vor der Yogapraxis.
- **Früher gehen:** Verlasse den Kursraum nicht während Savasana (Endentspannung). Falls Du früher gehen musst, bitte informiere vorab den Lehrer und stelle sicher, dass Du leise und ruhig die Matte und den Gurt aufrollst, Deine Decken faltest und alles ordentlich an Deinem Platz zurücklässt, um möglichst wenig den Kurs zu stören und bevor Savasana beginnt den Kursraum verlässt.
- **Aufräumen:** Räume alles, was Du benutzt hast ordentlicher als Du es vorgefunden hast zurück und bleibe bis alles aufgeräumt ist.
- **Anschließend Kurs:** Falls direkt nach Deinem Kurs ein anderer Kurs anschließt, so vermeide laute Geräusche in der Umkleidekabine, schließe die Türen leise und spreche falls nötig mit leiser Stimme.