

Allgemeine Infos und Wohlfühlordnung



F R E I - R A U M *by Balu*

Liebe Yoginis, liebe Yogis, liebe Pilates-Fans,

Folgend ein paar Informationen und Regeln, die unser Beisammensein schöner und einfacher machen:

- Bitte die Straßenschuhe vorn im Türbereich ausziehen und in den dafür vorgesehenen Bereich der Garderobe abstellen. Bitte gehe auf Socken oder in Hausschuhen mit heller, leiser Sohle.
- Bitte das Mobiltelefon mit Betreten des Yoga ॐ Pilates Frei-Raum Tores auf „lautlos“ stellen - oder am besten ganz abschalten.
- Hier ist absolutes Rauchverbot - auch im Außenbereich.
- **Bei Erkältungssymptomen - schütze dich und andere - bleibe bitte unbedingt zu Hause.**
Du kannst die Stunde nachholen.
- Bitte stelle/lege deine Tasche und andere Utensilien ausschließlich in oder auf den Schrank.
- Nehmt euch **vor** oder auch **nach** der Yoga/Pilates-Stunde ausreichend Zeit für die Begrüßung untereinander. Gebt euch die Zeit gemütlich beisammen zu sitzen und Dinge des Alltags auszutauschen. Bitte keine Alltags-Gespräche im Übungsraum führen.

Denn: ॐ Der Übungsraum ist ein Ort der Ruhe und Konzentration. ॐ

- Den Übungsraum betreten wir ausschließlich auf Socken oder barfuß.
- Im Übungsraum nur verschließbare, auslaufsichere und absolut bruchsichere Trinkflaschen verwenden. Wegen der entstehenden Zischlaute bitte nur Wasser ohne Kohlensäure einfüllen.
- Am besten trainierst du mit angenehm leerem Magen
 - Nimm deine letzte Mahlzeit ca. 2 Stunden vor deiner Yoga/Pilates-Stunde ein
 - Trinke vorher ausreichend - aber dosiert - in kleinen Schlucken
 - Begib dich vorher auf die Toilette. Denn: Bestimmte Atemtechniken und Übungen sind mit gefülltem Magen und Darm nicht möglich und können Unwohlsein hervorrufen.

So bist du optimal auf die folgenden 75 – 90 Minuten vorbereitet.

- Die Stunden beginnen pünktlich. Bitte finde dich 5-10 Minuten **vor** Stundenbeginn im Übungsraum ein, Sorge für dein Equipment (Matte, Kissen, evl. Ball) und begib dich in eine ruhige, schweigende und entspannte Position. Ist die Haupttür geschlossen und die Stunde hat begonnen, ist es leider nicht mehr möglich an der Stunde teilzunehmen.
- Die Entspannungsphase gehört wie jede andere Phase zum Yoga und Pilates-Unterricht. Ein vorzeitiger Abbruch der Stunde (außer bei plötzlichem Unwohlsein) ist nicht erwünscht. Kalkuliere bitte zu Sicherheit immer 90 Minuten ein.
- Kissen, Pads, Gurte, Blöcke, Bälle und anderes Zubehör sind ausreichend vorhanden.
- **Die eigene Ausstattung (bitte mitbringen):** eine eigene Yoga/ Pilates-Matte, Sprüh-Desinfektion für die Klein-Geräte, bequeme, dehnbare Kleidung, warme Socken für die Entspannung, Handtuch (für den Kopf zum Unterlegen), auslaufsicheres Trinkbehältnis und eine leichte Decke für die Entspannung.

! Bitte verzichte auf intensive Düfte (Parfums, Eau de Toilette, Knoblauch..)!

- Terminvereinbarungen und Platz-Reservierungen bitte persönlich im Yoga ॐ Pilates Frei-Raum vornehmen. Absagen oder Anfragen nach einem freigeworden Platz gerne per SMS, WhatsApp oder auch telefonisch.

*Ich freu mich, dass du dir alles durchgelesen hast
... auf eine schöne Zeit, Deine Balu*