



# Hausordnung

## Yoga Centrum Erding

### ***VOR UND NACH DEM YOGA***

Wir empfehlen in den 2 Stunden vor der Yogapraxis keine Mahlzeit mehr einzunehmen, aber gut zu trinken. Kleine Snacks sind bis zu einer Stunde vor der Yogapraxis möglich. Nach der Yoga-Praxis warte ca. 30 Minuten bis du etwas isst.

### ***HYGIENE IM YOGA***

1. Bitte ziehe die Schuhe aus, wenn du das YCE betrittst und stelle sie in der Garderobe ab.
2. Bitte achte auf deine körperliche Reinheit und dusche gegebenenfalls bereits vor der Stunde.  
Verzichte bitte auf das Auftragen von zu intensiven Parfums, Körperlotionen und Deodorants.
3. Nach der Yoga-Stunde reinige bitte die dir zur Verfügung gestellte Yoga-Matte (Tücher und Reinigungsmittel liegen bereit), und räume die Hilfsmittel (Bolster, Gurte, Blöcke und Bälle) auf.
4. Die Yoga-Kleidung sollte bequem sein. Lege deine Uhr und deinen Schmuck ab. Wir empfehlen die langen Haare zusammen zu binden.
5. Yoga wird barfuß ausgeübt. Sollte dir dies unangenehm sein, empfehlen wir rutschfeste Socken.
6. Offene Getränke oder Essen sind im Yoga-Raum nicht erlaubt.



## **GARDEROBE**

Dein Mantel, Jacke, Taschen etc. sowie persönliche Gegenstände kannst du in der Garderobe deponieren. Die Garderobe ist während des laufenden Kurses abgeschlossen.

## **ZEIT**

Nimm Dir Zeit anzukommen. Komme lieber etwas früher, rolle Deine Matte aus und lasse Ruhe in Dir einkehren, während Du auf den Beginn der Stunde wartest.

Auch in Deinem eigenen Interesse **bitten wir um Pünktlichkeit**, solltest du dich doch einmal verspäten, bitte warte (aus Respekt vor den anderen) die Anfangsentspannung ab, bevor du den Kursraum betrittst.

## **RUHE**

Der Yogaraum ist ein Ort der Ruhe und Inspiration. Lass innere Ruhe auch durch äußere Ordnung entstehen und vermeide es, große Taschen etc. mit in den Raum zu bringen und Gegenstände auf den Boden abzulegen.

Bitte lass dein Handy draußen, so störst du niemanden und kannst deine Yogapraxis freier genießen.

Bemühe dich, beim Ankommen auf der Matte, die Gespräche und deinen Geist ruhig werden zu lassen.

Vermeide bitte Kommentare und Gespräche während der Stunde, die nicht zum Unterricht gehören.

## **ZUR YOGAPRAXIS**

1. Bist du verletzt oder eingeschränkt, dann teile dies bitte am Anfang der Stunde dem/der YogalehrerIn mit. Dies gilt auch insbesondere bei Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzbeschwerden und Bandscheibenvorfall.  
Wichtig ist es auch, den Lehrer bei einer Schwangerschaft zu informieren.
2. **Respektiere deine Grenzen.** Wichtig ist beim Yoga, nur so weit zu gehen, wie es sich für den eigenen Körper gut anfühlt. Um Yoga zu praktizieren, ist es nicht notwendig, extrem beweglich, stark oder sportlich zu sein. Ehrgeiz, Leistungsdenken und Vergleiche haben im Yoga keinen Platz. Yoga soll Freude machen.  
Wenn du bei bestimmten Übungen nicht die richtige Position einnimmst, helfen wir dir die korrekte Haltung zu finden. Dies erfordert, dass wir dich gelegentlich berühren.  
Wenn es für dich unangenehm ist, von uns berührt zu werden, informiere uns bitte vor der Stunde darüber.



### ***MANTRAS***

Manche Yogastunden beginnen und/oder enden mit dem Singen von Mantras, am häufigsten mit der heiligen Silbe OM. Selbstverständlich ist es ganz dir überlassen, ob du mitsingst. Wenn du den Text nicht kennst, spreche bitte den Lehrer nach der Stunde an und er hilft dir weiter.

### ***LEHRER/INNEN***

Unsere Yogalehrer sind allesamt erfahrene und gut ausgebildete Lehrer. Bitte halte dich an Ihre Worte und Anweisungen. Aufgrund der vielen verschiedenen Yogastile und der einzelnen Persönlichkeiten gibt es jedoch immer wieder Unterschiede im Lehrstil, bleibe also offen für Neues – insbesondere im Vertretungsfall - und erfreue dich an neuen Erfahrungen.

### ***ENDENTSPANNUNG***

Die Endentspannung ist ein wichtiger Teil jeder Yogapraxis, bitte plane in deinem eigenen Interesse deine Teilnahme an den Stunden so, dass du nicht vorzeitig den Kurs verlassen musst.

**Vielen Dank**

**Das Team des Yoga Centrum Erding**