

# Hinweise zum Üben im **YOGAHOF**

**Unsere Türen öffnen 15 Min. vor Kursbeginn.** Bitte komme ca. 10 Min. vor Beginn der Unterrichtsstunde. So ist Zeit, um in Ruhe anzukommen und eventuelle Fragen zu beantworten.

**Bitte bleibe dem Unterricht fern, wenn du dich unwohl fühlst, Erkältungs- oder Covid-19-ähnliche Symptome, wie etwa Husten oder Fieber zeigst.**

**Die Teilnahme an den Kursen erfolgt für die TeilnehmerInnen auf eigene Verantwortung.**

**Bitte informiere die Kursleitung VOR der Stunde über mögliche aktuelle Beschwerden, eine bestehende Schwangerschaft oder chronische Erkrankungen.** Im Falle von z.B. Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schwangerschaft oder Problemen des Bewegungsapparates ist es wichtig, einem angepassten Übungsprogramm zu folgen. Gleiches gilt für die Zeit der Menstruation. In dieser Zeit sollten keine Umkehrhaltungen, Drehhaltungen und Bauchübungen geübt werden.

Im eigenen Interesse ist wichtig, den Anweisungen der Kursleitung genau zu folgen.

**Wenn über einen Übungsablauf Unklarheiten bestehen oder Beschwerden auftreten, teile dies der Kursleitung bitte unmittelbar mit,** damit dir geholfen werden kann.

Wandseile sind nur zu benutzen, wenn der Umgang damit vertraut ist.

**Für selbst verursachte Verletzungen kann die Kursleitung keine Verantwortung übernehmen.**

Wir empfehlen vor dem Üben, eine Pause von mindestens 2 Stunden nach einer Mahlzeit zu haben. Die Übungen können sonst als beschwerlich empfunden werden und die Verdauung beeinträchtigen. Auch Trinken während der Kursstunde kann das Üben beeinträchtigen.

**Die üblichen Hygienevorschriften wie das gründliche Waschen/oder Desinfizieren der Hände vor Unterrichtsbeginn, Niesetikette etc. sind einzuhalten.** Bitte komme mit sauberen Füßen in den Unterricht. Wir empfehlen zudem, die Hände auch nach dem Üben zu waschen.

**1 Gurt und 2 Handtücher müssen zum Üben vor Ort mitgebracht werden.**

Bei Nutzung der Decken/Polster/Platten etc. ist ein Handtuch über den Hilfsmitteln zu nutzen.

Die Yogaschule ist vollständig ausgestattet mit allen nötigen Hilfsmitteln zu deinem Gebrauch. Bitte benutze die Hilfsmittel achtsam und hilf uns beim Aufräumen die bestehende Ordnung zu bewahren.

**Matten sind nach der Benutzung zu desinfizieren und abzuwischen.**

Als Bekleidung eignen sich eine enganliegende oder kurze Hose und ein körpernahes T-Shirt. Körpernahe Kleidung ermöglicht Lehrer und Übenden mögliche „Fehlhaltungen“ schnell zu erkennen und korrigieren zu können. T-Shirts sollten so lang sein, dass sie für Umkehrhaltungen in die Hose gesteckt werden können.

**Wer zug- bzw. kälteempfindlich ist, denkt bitte an entsprechende Kleidung!**

Um eine gute Durchlüftung des Kursraums während der Kursstunde zu gewährleisten, bleiben Fenster entsprechend geöffnet bzw. wird regelmäßig stoßgelüftet.

Versäumte Stunden können innerhalb des aktuellen Abonnements nach Verfügbarkeit vor- oder nachgeholt werden. **Kursstunden, die nicht bis spätestens 4h vor Kursbeginn abgesagt werden, gelten als wahrgenommen.**

**Zur Kursorganisation nutzen wir e-abo.** Damit hast du deine Kursverwaltung leicht und schnell selbst zur Hand und hilfst uns sehr, wenn du mitmachst!

So funktioniert's:

1. **Scanne/fotografiere den QR-Code.** Lade die e-abo App Store/ Google Play Store
2. **Registriere dich, vervollständige dein Profil.**
3. **Scanne/ fotografiere den QR Code erneut.**

Tippe auf:

- Zu den Kursen
- Teilnahmen anfragen
- Tarif auswählen
- Wähle deinen Wunschtarif

Tippe auf: Anfrage absenden



**Vielen Dank für deine Kooperation & viel Freude beim Üben!**