



## Hausordnung für unser Studio

Herzlich willkommen bei H3! Damit sich alle hier wohlfühlen und in Ruhe praktizieren können, haben wir ein paar einfache Regeln, die wir gemeinsam respektieren möchten. Danke, dass du mithilfst, unsere kleine Yoga-Oase so angenehm wie möglich zu gestalten.

### 1. Pünktlichkeit

Bitte sei 5-10 Minuten vor Beginn der Stunde da. So können wir gemeinsam in Ruhe starten und alle profitieren von einem ungestörten Beginn.

### 2. Handys auf lautlos

Wir bitten dich, dein Handy vor der Stunde in den Flugmodus oder auf lautlos zu stellen. Yoga ist eine Zeit nur für dich – lass dich nicht ablenken!

### 3. Schuhe ausziehen

Das Studio ist eine schuhfreie Zone. Lass deine Straßenschuhe im Eingangsbereich und fühl dich barfuß oder in sauberen Socken willkommen.

### 4. Sauberkeit

Ein sauberes Studio ist ein angenehmes Studio! Bitte wische deine Matte nach der Stunde kurz ab und nutze unser reinigungsspray.

### 5. Respekt für die Stille

Unser Yogastudio ist ein Ort der Ruhe. Bitte vermeide laute Gespräche im Studio und im Vorraum. Hier darf es mal ganz still sein.

### 6. Dein Wohlbefinden im Vordergrund

Hör immer auf deinen Körper und überfordere dich nicht. Sollte etwas nicht angenehm sein, wende dich gerne an die Lehrer\*innen. Wir sind hier, um dich zu unterstützen.

### 7. Respekt und Achtsamkeit

Achtsamer Umgang miteinander ist unser gemeinsamer Grundsatz. Achte auf genügend Abstand auf den Matten und sei freundlich zu allen – we create our own Heaven.

### 8. Eigenverantwortung

Yoga ist eine persönliche Reise. Bitte achte darauf, dass du dich immer wohlfühlst und in deinem Tempo praktizierst. Solltest du dir unsicher sein, sprich uns an – wir sind für dich da.

Danke für dein Verständnis und deine Rücksicht! Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir Yoga zu praktizieren und zu wachsen.

Namasté 🙏