

Wichtiges für die Teilnahme an allen Stunden:

- Bitte sei möglichst spätestens 10 Minuten vor Beginn der Stunde da.
- Trage bequeme Kleidung. Yoga und Pilates kann barfuß oder mit rutschfesten Socken geübt werden. Zwiebellook ist am besten; man kann sich ausziehen, wenn intensiv geübt wird und Wärme entsteht und sich wieder anziehen, wenn wir meditieren oder in der Anfangs- und Endentspannung bzw. beim Cooldown/Stretch. Shirts oder Jacken mit Kapuzen sind störend. Bitte auch auf störenden Schmuck wie Uhren, Armreifen oder – kettchen, große Ringe oder Ohrringe verzichten.
- Bitte nur indoor-Sportschuhe tragen
- 2 Stunden vorher bitte nichts mehr Schweres essen, 1 Stunde vorher bitte nichts mehr essen.
- Bitte vermeide Düfte jeglicher Art – Beispiel Parfum oder Knoblauch
- Das ganze Equipment ist im Studio vorhanden. Wenn Du Deine eigene Matte oder Sitzkissen verwenden willst, kannst Du Deine Sachen gerne mitbringen.
- Sei geduldig mit Dir; fordere Dich, aber überfordere Dich nicht.
- Wenn Du Fragen hast, dann stelle sie mir bitte nicht vor oder nach der Stunde, sondern nimm mit mir außerhalb der Kurszeiten Kontakt auf.
- Bitte bleibe bei Krankheit zuhause und gib Deinem Körper Zeit für die Regeneration. Skelettale Schmerzen oder Probleme sind davon ausgenommen. Um das zu besprechen, melde Dich einfach vorher bei mir.

Diese Bedingungen dienen zu Deiner Gesundheit, Sicherheit und Wohlfühl.  
Vielen Dank für die Einhaltung.

