



HUISHOUDELIJK REGLEMENT BARA YOGA

Mobiele telefoons

Schakel je telefoon uit voordat de les begint.

Tijdig aanwezig zijn

Je kunt vanaf 10 minuten voordat de les begint naar binnen. Er is geen bel, dus zorg dat je op tijd bent. Je kunt je dan in stilte voorbereiden op de les en de les kan in rust en stipt op tijd beginnen.

Gezondheid en blessures

Als je specifieke klachten of lichamelijke beperkingen hebt, bespreek deze dan met de docent. Denk aan hoge bloeddruk, nek-, rug- en schouderklachten, hypermobiliteit of psychische klachten. Overleg in geval van twijfel met je huisarts, specialist of therapeut over deelname aan de lessen. Altijd geldt dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen lichaam en dat je je grenzen dient te respecteren. Doe het tijdens je menstruatie rustig aan. Vertel het de docent wanneer je zwanger bent.

Persoonlijke hygiëne

Zorg voor schone kleding, een schoon lichaam en schone voeten. Het is fijn als je geen deodorant, (synthetisch) parfum of sterk geurend wasmiddel gebruikt.

Stilte

Houd tijdens de les je aandacht zo veel mogelijk bij jezelf. Respecteer de stilte, je eigen innerlijke rust en die van de andere deelnemers.

Eten en drinken

Eet voor de les weinig of niets.

Yogastudio

De schoenen worden bij binnenkomst in de studio uitgedaan. Yoga doe je op blote voeten of met sokken aan. Er is een kleedkamer waar je je kunt verkleden.

