



HUISREGELS YOGA WEERT

- Kom op tijd. De yogastudio gaat 15 minuten voor aanvang van de les open. De deur wordt bij aanvang van de les afgesloten.
- In de yogastudio geldt een niet-roken beleid!
- De yogastudio wordt niet met schoenen betreden. De schoenen worden bij binnenkomst uitgetrokken en in het halletje achtergelaten. De lessen zijn op blote voeten.
- Mobiele telefoons in de studio dienen uitgeschakeld te zijn.
- Alle spullen die niet nodig zijn voor het volgen van de les dienen achtergelaten te worden in de kleedruimte (jassen, tassen, yogamattassen, beurzen, telefoons, sleutels, etc.).
- Yoga Weert is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal of beschadiging van eigendommen.
- Hou bij het parkeren rekening met onze burens. Parkeren kan op ons eigen terrein (voor en rechts naast de studio), in de woonwijk om de hoek (de Coenraad Abelsstraat) en in het verlengde van de Kanaalstraat (de Weerterbeekstraat). Kom, als het even kan, op de fiets! De ruimte voor de andere panden is **eigen terrein**, dus geen openbare parkeerplaats.
- Draag gemakkelijk zittende kleding die niet knelt.
- Eet minimaal 1 uur voor aanvang van de les, bij voorkeur 2 uur. Het eten van fruit is niet bezwaarlijk.
- Eten is niet toegestaan in de yogaruimte. Bij voorkeur ook geen drinken meenemen in de yogaruimte. Het wordt afgeraden om tijdens een yogales te drinken. Indien noodzakelijk, dan alleen water in een afgesloten flesje of bidon. Drink voor en na de les voldoende.
- Respecteer de rust en stilte van de yogaruimte. Praten voor en/of na de les kan in de loungeruimte. Iemand die voor de les behoefte heeft aan rust wordt daardoor niet gestoord.
- Licht de docent voor aanvang van de les in wanneer je klachten of blessures hebt. Overleg met behandelend arts of fysiotherapeut over het volgen van power yoga lessen bijvoorbeeld na een operatie, ernstige ziekte of chronische klachten.
- Informeer de docent direct wanneer je zwanger bent.
- Luister naar je lichaam en neem een moment rust als je voelt dat je dat nodig hebt.