

## HUISREGELS EN OMGANGSVORMEN

- De deur gaat tien minuten voor aanvang van de les open. Zorg dat je op tijd bent voor de les, zodat de les rustig kan beginnen.
- Ben je verhinderd, of vermoed je dat je iets te laat bent? Geef dit dan zo snel mogelijk door aan je leraar.
- Er is sprake van wederzijds respect tussen de leraar en de leerlingen en tussen de leerlingen onderling.  
Tijdens de yogalessen wordt geen onderscheid gemaakt in: leeftijd, soepelheid, ras, geslacht, ervaring, persoonlijkheid, geloof. Iedereen mag zijn wie hij/zij is. We proberen zoveel mogelijk buiten (ver)oordelen te blijven.
- Heb je vragen? Deze kan je uiteraard stellen tijdens de les. Heb je veel vragen? Bewaar deze dan tot na de les. Misschien worden je vragen al tijdens de les beantwoord. Zo niet, dan heeft je leraar na de les de tijd om op je vragen in te gaan.
- Heb je de behoefte om te praten? Doe dat dan zachtjes.
- Tijdens de lessen neem je de algemeen geldende regels voor hygiëne in acht.
- Indien je een yogamat van Flow-Yoga leent, neem dan iedere les een groot badlaken mee, voor over de mat.  
Neem ook een eigen dekentje mee voor de eindontspanning.
- Indien mogelijk neem je je een eigen mat en/of kussen mee. Bij een eigen mat is het aan jou of je wel of geen badlaken wenst te gebruiken.
- Loop niet over andermans mat.
- In de yogastudio worden geen schoenen gedragen.
- Aangezien we vaak zonder sokken werken, dienen je voeten schoon te zijn.
- Tijdens de les wordt kauwgom, snoep, of ander eten, niet toegestaan.
- Horloges of sieraden dragen tijdens de les, wordt afgeraden.
- Hou de ruimte rond je mat vrij van brillen, sieraden e.d. Dit voor je eigen veiligheid en die van je leraar. Tassen blijven bij voorkeur op de gang. Voor brillen, sieraden en spullen van waarde is een geschikte plek in de yoga ruimte.
- Zorg dat je mobiele telefoon uit of op stil staat.  
Eventuele gesprekken worden buiten gehoorafstand van anderen gevoerd.
- Draag comfortabele, makkelijk zittende schone kleding, waarin je goed kunt bewegen.  
Neem een vest en sokken mee voor de eindontspanning.
- Bij Yin Yoga, of tijdens de eindontspanning kan je het koud krijgen. Zorg dat je warme kleding aan hebt, of bij je hebt.
- Gebruik liever niet teveel parfum.
- Neem eventueel een klein handdoekje mee tijdens de les indien je veel transpireert.
- In de yogastudio zijn eventuele hulpmiddelen, als blokken en kussens aanwezig.
- Contact en/of informatie bij voorkeur persoonlijk en indien nodig, per email.