



## Praktisk info

### Parkering

Der kan parkeres udenfor indgangen til yogalokalet, her er 4-5 pladser, og der kan parkeres bagved bygningen, her er mange p-pladser. Nedkørsel til p-plads findes i hver ende af bygningen. Indgang til Yoga Skolen foregår fra gadeplan. Der er ikke adgang til yogalokalet via brandtrappen bagved bygningen.

### Tøj, sko og værdier

Yoga Skolens lokaler er sko frit område, så sæt venligst dine sko i reolen ved indgangen. Dit overtøj kan du hænge på knagerne udenfor yogarummet. Har du værdier kan du lægge disse i yogalokalet i skab nr. 2 fra venstre. Tag tilpas med tøj på. Helst løst eller ikke-snærende.

### Vis hensyn

Der er muligvis en afspænding i gang på det foregående hold når du ankommer, eller behandling i gang i vores behandlerrum, så tal venligst med dæmpet stemme.

Kom venligst til tiden, kom gerne lidt før vi starter, find dig en måtte og fald til ro.

### Måtter, tæpper og puder

Der er måtter, tæpper og puder i lokalet. Hvis du ønsker kan du evt. medbringe dit eget. Læg venligst måtter og tæpper omhyggeligt sammen og på plads efter endt undervisning.

### Te, vand, kopper og glas

Der kan laves te i køkkenet som kan drikkes i området lige udenfor yogalokalet.

Te, kopper, glas og madvarer må ikke medbringes i yogalokalet.

Vand på flasker må gerne medbringes i yogalokalet.

Hvis du spilder vand el. væske på gulvet, tør det venligst op med det samme, gulvet er sart.

### Salg af yogaudstyr

Der kan købes bøger, dvd, måtter og diverse andet yogaudstyr samt aloe vera produkter, kontakt Søren eller ring til os.

## Velkommen på Yoga Skolen



## **Gode tips til undervisningen**

Det anbefales at kun spise let et par timer inden træningen, - eller at vente til bagefter.

Vores kroppe er meget forskellige. Vi skal ikke alle kunne det samme med det samme, men hver især lære at udnytte og arbejde med vore egne muligheder.

Lyt til din krop, mærk dine grænser og stop i tide, hvis ømhed går over i smerte, hvis en knogle støder mod en anden og stillingen fastlåses eller hvis åndedrættet klemmes og det bliver svært at trække vejret.

Vær særlig påpasselig hvis du i perioder har forhøjet blodtryk eller menstruation, brok, ryg- eller hjerteproblemer eller andet. Informer gerne din underviser, hvis noget "trykker" eller hvis du har særlige behov.

Træn din opmærksomhed og tilstedeværelse, også når den rolige betragtning forstyrres og tanken "flimrer" - altså, fordyb dig i din yoga.

Lav gerne selv træning derhjemme, - lidt er bedre end ingenting

Du er altid velkomne til at kontakte underviseren eller Yoga Skolen hvis du har spørgsmål vedr. undervisningen.

## **Velkommen på Yoga Skolen**