

## Din guide...

### Før ankomst:

- Mød op 10-15 minutter før yogatimen begynder. Læreren låser op 20-30 minutter før.
- Tilmeld dig helst online på forhånd for at sikre dig en plads. Du kan også tilmelde dig, når du ankommer: enten på din egen pc (vi har trådløst net), telefon med internet eller på den iPad, der sidder på væggen i opklædningen.
- Husk at vente mindst to timer med at dyrke yoga efter et stort måltid.
- Brug venligst ikke stærk parfume og udsæt ikke andre for stærke lugte/dufte.
- Bemærk at der *ikke* er mulighed for at tage bad på YC.

### Hvad skal jeg have med og på:

- Det er bedst med løst-siddende, behageligt tøj.
- Tag strømper, en sweater eller andet tøj med til den afsluttende afspænding og til de genopbyggende og mere stillesiddende timer.
- Du er velkommen til at tage din egen yogamåtte med, og du kan have den liggende på YC.
- Det er praktisk med et lille håndklæde til de mere aktive/dynamiske timer.

### Når du ankommer til YC

- Læreren låser normalt indgangsdøren i kælderen op mindst 20 minutter før timen starter.
- Tag dine sko af og stil dem på hylderne lige ved indgangen. Resten af YC er skofri.
- Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig, så skal du gøre det på den iPad der er i omklædningen eller bruge din egen pc eller telefon evt. med det gratis trådløse net (WIFI).
- iPad'en viser bookingsiden yoganet.dk: Log-in med dit brugernavn og password.  
Hvis du ikke har nogen klip, kan du tilmelde dig til drop-in prisen. Men husk at det altid er billigere at bruge klip, så køb klip og tilmeld dig dernæst til den time, du er mødt op til. Hvis du ikke har en profil, så opret en først og fortsæt derefter som ovenfor.
- Tag hensyn til igangværende klasser.
- Sæt venligst som minimum alle elektroniske apparater på lydløs.

### På vej ind i selve yogarummet

- Lad venligst den forrige time afslutte og eleverne gå ud før du går ind. Vi skemasætter normalt 30 minutter mellem hver klasse.
- YC stiller gode måtter til rådighed af genbrugt gummi, men du er velkommen til at medbringe din egen måtte.
- Hvis du vælger at opbevare din egen måtte på YC, så sørg for at den er mærket vel med dit navn.
- Tag dine værdigenstande med ind i lokalet, og læg/sæt på det anviste sted.
- Yogacentralen er *ikke* ansvarlig for dine private ejendele.
- Hvis du er i tvivl om noget som helst, så spørg læreren.
- Gør også læreren opmærksom for timen starter, hvis du har haft problemer med tilmelding eller betaling. Læreren skal notere det, så det kan blive ordnet.
- Informér altid læreren om midlertidige eller kroniske lidelser.
- Yogaudstyret må *ikke* bruges til andre formål end yoga.
- Mad og drikkevarer må ikke medbringes i yogastudiet, mens der er klasser.

### Under timen

- Vær til stede og opmærksom.
- Respektér dig selv og andre.
- Følg lærerens instruktioner og spørg altid, hvis der er noget du er i tvivl om.
- Dyrk yoga med glæde.
- Vær ansvarlig og udfør alt med fokus på sikkerheden.

### Efter timen

- Læg alt yogaudstyr og lånemåtte pænt på plads.
- Forlad studiet for at gøre plads til næste time.
- Tak dig selv fordi du tog tid til at komme til yoga!