

# Mariposa Hochwald

„Ich atme ein und komme zur Ruhe. Ich atme aus und lächle. Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser Moment ein Wunder.“ (Thich Nhat Hanh)

Liebe:r Yogi:ni!

Ich freue mich sehr, dass ich dich bei **Mariposa Hochwald** und in meinen Kursen willkommen heißen darf und dass wir gemeinsam einen Raum der Ruhe, Achtsamkeit und Entfaltung gestalten.

Damit jede Stunde für dich ein angenehmes Erlebnis wird und jede:r von uns in Ruhe ankommen und sich voll und ganz auf die Praxis einlassen kann, möchte ich euch ein paar Regelungen und Tipps mit auf den Weg geben.

## Regelungen:

- **Kurs:** Der Kurs variiert zwischen 75 und 90 Minuten – eine wunderbare Zeit, in der wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.
- **Anmeldung:** Falls du spontan zur Yogapraxis erscheinen möchtest, melde dich bitte bis drei Stunden im Voraus bei mir an. Dann schauen wir, ob noch eine Matte für dich frei ist.
- **Abmeldung:** Bitte sag deine Teilnahme mindestens 24 Stunden im Voraus ab, falls du verhindert bist und insofern dir das möglich ist. Wenn du das nicht einhalten kannst und von der Warteliste spontan niemand im Stande ist nachzurücken, wird die Stunde berechnet. So können wir alle von einer gut organisierten Stunde profitieren.
- **Raumordnung:** Ich lade dich herzlich ein, etwa 15 Minuten vor Kursbeginn einzutreffen, um dich mit den Utensilien (Blöcken, Bolstern, Decken, Meditations- und Kniekissen) einzudecken und den Übergang in die Praxis sanft zu gestalten. Hinterlasse den Raum abschließend bitte so, wie du ihn vorgefunden hast. Das bedeutet auch, dass du benutzte Utensilien wieder an ihren Platz zurückstellst.
- **Stille im Raum:** Vor und während des Kurses bitte ich dich, den Raum mit Stille zu erfüllen und auf Gespräche zu verzichten. Diese ruhige Atmosphäre hilft jedem von uns, innerlich besser anzukommen und die Praxis intensiver zu erleben. Gespräche können gern vor oder nach der Stunde außerhalb geführt werden.
- **Handy- und Geräteetikette:** Um eine ungestörte Atmosphäre zu gewährleisten, bitte ich dich, dein Mobiltelefon auszuschalten oder auf lautlos zu stellen. Auch andere Geräte, wie vibrierende Uhren, sollen bitte deaktiviert werden.
- **Getränk:** Du kannst gern dein Lieblingsgetränk mitbringen, um dich während oder nach der Praxis zu erfrischen.

## Hinweise:

- **Ernährung:** Es empfiehlt sich, etwa zwei Stunden vor der Yogapraxis nicht mehr zu schwer zu essen, damit sich dein Körper optimal auf die Übungen einstellen und vorbereiten kann.
- **Kleidung & Wohlbefinden:** Trag bitte bequeme, atmungsaktive Kleidung, in der du dich frei und gut bewegen kannst. Wir praktizieren am besten barfuß, um die Verbindung zur Matte zu spüren. Falls dir das nicht angenehm ist, kannst du natürlich (rutschfeste) Socken tragen. Verzichte bitte auf stark duftende Parfums oder Cremes, da manche Yogi:nis empfindlich darauf reagieren können.
- **Achtsamkeit während deiner Praxis:** Hör stets auf deinen Körper und mach Pausen, wenn nötig. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du Übungen anpasst und Hilfsmittel nutzt, meine Unterstützung benötigst oder pausierst. Jede:r hat einen individuellen Zugang zu Yoga und du musst nichts erzwingen. Falls du Einschränkungen oder Verletzungen hast, gib mir gern vorher Bescheid, damit ich dir entsprechende Alternativen anbieten kann.
- **Feedback:** Deine Meinung ist mir wichtig. Jeder Kurs ist eine gemeinsame Erfahrung. Falls du Fragen, Ideen, Anregungen oder Wünsche hast, sprich mich gern an. Ich freue mich immer über dein Feedback!

**„Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.“ (Thich Nhat Hanh)**

Vielen Dank, dass du diese Regelungen und Hinweise mitträgst und damit zu einer harmonischen und achtsamen Yoga-Erfahrung für alle verhilfst. Vielen Dank auch für dein Verständnis, deine Rücksichtnahme und deine wertvolle Mitarbeit.

Ich freue mich auf viele nährnde und heilsame Stunden mit dir!

Namasté,  
Selina