

Freerebel möchte einen gesunden und angenehmen Raum für alle Besucherinnen und Besucher schaffen.

* Falls du dich krank fühlst oder du krank bist, bleibe bitte zu Hause.
* Alle Lektionen können nur mit Voranmeldung besucht werden. Anmeldung unter [www.freerebel.ch](http://www.freerebel.ch) oder per Whatsapp auf Tel. 078 606 17 13
* Lektionen die nicht 24 Stunden vorher abgesagt wurden, werden verrechnet
* Bitte komme möglichst schon umgezogen
* Wir begrüssen uns mit einem „Namaste“
* Bitte gehe direkt zu deiner Matte und nach der Stunde verlässt du das Studio

Bitte:

* Erscheine pünktlich zum Unterricht. Berechne genügend Zeit ein, um dich vor dem Unterricht mit einer Yoga-Matte und den entsprechenden Yoga-Hilfsmitteln einzurichten.
* Du kannst deine eigene Yogamatte mitbringen. Freerebel stellt Matten, Mediationskissen, Blöcke, Bolster, Kissen, Gurte etc zur Verfügung)
* Trage bequeme und genug warme Kleidung oder bringe solche mit.
* Schalte dein Handy aus und lasse deine Taschen im Garderobenbereich
* Konsumiere keine Esswaren und Getränke im Yogaraum.
* Verhalte dich auch ausserhalb des Yoga-Raumes rücksichtsvoll, und störe andere Klassen nicht.
* Bitte rauche nicht im Eingangsbereich, sondern verlege das auf zuhause oder in den Bereich des Parkplatzes.
* Reinige nach dem Unterricht die dir zur Verfügung gestellte Yoga-Matte und räume die Hilfsmittel weg. (erst nach dem Aufheben der Schutzkonzepte)
* Respektiere deine körperlichen und psychischen Grenzen.
* Übernimm Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln.
* Füge allem, was du tust, ein Lächeln hinzu.

**FreeRebel – Jeanine Fuhlrott - Yoga – Coaching – Academy - Specials**

**Praxis: Büelrainstr. 5, 8400 Winterthur, Tel. 078 606 17 13, info@freerebel.ch**