

Hausordnung

Öffnungszeiten

Das ladenatelier federleicht öffnet ca. 15 min vor dem jeweiligen Kursbeginn. Die Tür ist aus Sicherheitsgründen immer geschlossen. Bitte klingele, damit wir dich einlassen können. Um Sicherheit für alle Hausbewohner und einen ruhigen Kursverlauf gewähren zu können, wird nach Beginn des Kurses die Tür nur noch in Ausnahmefällen geöffnet. Sollte sich eine Verspätung abzeichnen, schick bitte rechtzeitig VOR Kursbeginn eine sms an die Kursleiterin.

Vorbereitung

Bitte komm rechtzeitig 10-15 min vor Kursbeginn ins Atelier. Für Schuhe gibt es im Vorraum ein Schuhregal, Jacken und Taschen bitte in der Garderobe im vorgesehenen Regal ablegen, damit die Hocker und Stühle zum Sitzen frei bleiben. Mobiltelefone bitte STUMM schalten. Wertgegenstände / Telefone können im Saal abgelegt werden.

Kleidung

Am besten leicht und bequem. Das ladenatelier federleicht ist ein Barfuß-Atelier – deshalb bitte immer an Strümpfe usw. denken.

Yogamatte

Eigene Matten dürfen gern mitgebracht werden, es stehen jedoch auch Leihmatten zur Verfügung. Aus Hygienegründen bring bitte ein mattengroßes Handtuch zur Auflage mit. Bitte geh mit allen zur Verfügung gestellten Materialien sorgsam um. Nachfolgende Kursteilnehmer und wir als Inhaber danken dir dafür :)

Essen, Getränke

2-3 Stunden vor dem Pilates-/Yogakurs solltest du nicht mehr viel essen, während des Kurses bitte nichts essen. Getränke bitte nur in einem verschließbaren, bruch sicheren Gefäß mit in den Saal nehmen. Teetassen und -gläser bitte im Aufenthaltsraum / auf der Küchentheke stehen lassen. Markiere gern deine Tasse, damit du sie ggf. nach dem Kurs noch einmal benutzen kannst.

Im Saal

Wir wollen in unserem Atelier eine Atmosphäre schaffen, in der man abschalten kann. Verhalte dich deshalb bitte ruhig. Schweigen musst du aber nicht.

Offenes Licht – Kerzen

Bitte acht im Interesse aller darauf, dass Kerzen im gesamten Atelier nicht in der Nähe von Vorhängen und anderen brennbaren Materialien angezündet werden. Während der Kurse dürfen brennende Kerzen nicht unbeaufsichtigt bleiben.

Hygienevorschriften

Die geltenden Hygienevorschriften sind einzuhalten.

Lass dir Zeit.
Setz dich bei den Übungen nicht unter Druck.
Sei geduldig und akzeptiere deine eigenen Grenzen.

**Wir danken euch und freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit euch.
Euer team federleicht**