

De Yoga-huisregels

Eet en drink niet te veel voordat je naar yoga gaat. Met een volle maag, kun je misselijk worden door de vooroverbuigingen die je gaat maken.

Trek soepele kleding aan, zodat je goed kunt bewegen.

Trek je schoenen beneden uit, dan blijft de 'vuile' energie bij de deur.

Ga voor de les nog naar de wc, want met een volle blaas kun je je moeilijker bewegen en concentreren.

Neem alleen spullen mee die je echt nodig hebt voor de yoga. Ze staan anders alleen maar in de weg.

Draag geen scherpe voorwerpen zoals haarclips en sieraden. Dit kan pijn doen in bepaalde houdingen.

Praat tijdens de les niet door elkaar heen en lach elkaar niet uit. Yoga is geen competitie en elk lichaam is anders.

Ga voorzichtig om met de spullen, die in de ruimte staan en ruim na de les samen op. Yoga zorgt voor een opgeruimd hoofd en schone omgeving.

Schakel je mobiele telefoon uit, of neem hem helemaal niet mee. De buitenwereld wacht maar even op jou, want je bent nu even met jezelf bezig.

Tot slot:

Wees positief, eerlijk, tolerant, verantwoordelijk en respectvol naar jezelf en anderen en dan wens ik je veel plezier bij de yogales!