



## Hot-Yogi Etiquette - ein paar Tipps und Regeln fürs noch entspanntere Yogieren:

**Erste und wichtigste Regel: Genießt eure Zeit im Bikram Yoga College! Lasst alles hinter euch und geht ein bisschen wie neu geboren wieder raus ☺!**

**Yoga needs Discipline:** Bitte kommt alle pünktlich. Einlass ist 20 Minuten vor der Klasse, damit die Yogis vor Euch noch in Ruhe Savasana genießen können. Yogavirgins (also neue Yogis) kommen bitte mindestens 15 Minuten bevor die Klasse beginnt! Die Tür ist während der Klasse zugesperrt und wer nicht rechtzeitig da ist, kann nicht mitmachen, sorry....

**Good Karma:** Bringt eine Yogamatte, 2 Handtücher und Wasser mit, ihr könnt alles auch von uns bekommen. Wenn ihr euch Handtücher oder Matten ausborgt oder Wasser, Säfte nehmt, bitte nicht vergessen zu zahlen! Wir vertrauen auf eure Ehrlichkeit! Die schmutzigen Tücher und leeren (Pfand-)Flaschen kommen in die dafür vorgesehenen Behälter!

**Detox:** 3 Stunden vorher nichts essen, tagsüber schon viel Wasser trinken! Aufmerksam sein was ihr esst, es wird euch plötzlich auffallen, was ihr nicht so gut verträgt. Bitte versucht unbedingt kurz vor und nach der Klasse nicht zu rauchen. (Einigen ist so sogar schon das Aufhören gelungen. ☺) Bei Fieber, akuten Zuständen oder Schmerzen, Entzündungen oder unter Einfluß von Alkohol, Drogen, Medikamenten bzw. Schmerzmittel nicht in den Hotroom kommen!

**Pure Yoga:** Liebe Yoginis - bitte entfernt vor der Klasse Make Up (besonders Augen, brennen sonst) und Schmuck oder Uhren. Es gibt in den Garderoben Watte pads zum abschminken und kleine Fächer im Hotroom für euer ‚Geschmeide‘. Und an alle Yogis und Yoginis: Für euch und eure Co-Yogis ist es besser ohne Parfum, Deo (kann in der Wärme sehr intensiv werden, Reaktionen mit der Haut) oder Bodylotion (wird alles sehr rutschig) im Hotroom. Manchmal tut es gut vor der Klasse zu duschen (vor allem, wenn du schon einen langen Tag hattest.)

**Quality time:** Der Hotroom soll ein ruhiger und angenehmer Ort sein. Manche Yogis kommen schon etwas früher um zu meditieren, um sich vor der Klasse zu akklimatisieren oder zu entspannen. Bitte gebt ihnen die Gelegenheit und verhaltet euch im Hotroom still. Es tratscht sich viel besser auf den Bänken in der Lobby vor oder nach der Klasse. Keine (eingeschalteten oder Vibracall) Handys und keine Schuhe im Hotroom. Eure Wertsachen deponiert bitte im dafür vorgesehenen Regal und nicht bei der Matte, man sollte den Alltag während der Klasse auf Abstand halten. Rutschgefahr: Wenn ihr stark schwitzt, dann bitte nach der Klasse die ärgsten Lacken mit einem kleinen Handtuch aufwischen.

**Yoga means Union:** Nehmt Rücksicht auf die Yogis um euch, seid nett zueinander und verschenkt ein Lächeln, selbst wenn es mal enger wird im Hotroom oder den Garderoben. Kommt mit einem offenen Herzen, genießt das angenehme Wohlbefinden nach der Klasse.

**Und last but not least... Mind over matter:** es dreht sich nicht immer um die Hitze, die Luftfeuchtigkeit, den Lehrer oder das Licht. Es geht um dich! Steiger dich nicht rein, sondern versuch die Situation bestmöglich zu schaffen. Jeden Tag, wo du Zeit hast Yoga zu machen, nutz es aus, weil die Klasse jedes mal neu und anders ist. Sich von äußeren Dingen zu sehr ablenken zu lassen und dadurch ein diktiertes Leben zu führen, ist genau das was wir versuchen hinter uns zu lassen. Dadurch werden diese Situationen auch im Alltag leichter zu schaffen.

**Danke ihr lieben Yogis – wir freuen uns auf viele heiße Stunden mit euch!  
Namaste und Bis Morgen!**