



HOUSE OF MAAN

### **Huisregels House of Maan & Mor Elmora**

Huisregels zijn er om iedereen een prettige ervaring te geven. Lees daarom de huisregels alsjeblieft door zodat je hier kennis van hebt genomen. Het is voor de docent of workshopleider niet fijn om hier voor, tijdens of na de les/workshop op terug te moeten komen. Mochten sommige "regels" niet duidelijk zijn kan de student/deelnemer dit aangeven. Andersom zal de docent/workshopleider dit ook aangeven.

### **Deelnemen aan de les:**

Draag schone en makkelijk/prettig zittende kleding.

Kom fris naar de les en gebruik bij voorkeur geurloze deodorant, geen parfum of andere geuren.

Rook je, of kom je uit een omgeving waar gerookt wordt? Zorg dat je niet naar rookt stinkt, voor niet-rokers is dit een zeer onaangename geur die beslist niet onopgemerkt blijft. Ook hier geldt; kom fris naar de les.

Deelnemen aan de les doe je altijd op eigen risico, luister daarom goed naar je lichaam en neem rust als dat nodig is.

Licht de docent voor aanvang van de les in wanneer je klachten of blessures hebt. Overleg met behandelend arts of fysiotherapeut over het volgen van yogalessen bijvoorbeeld na een operatie, ernstige ziekte of chronische klachten.

Informeer de docent direct wanneer je zwanger bent.

### **Tijden:**

Kom op tijd. De yogastudio gaat 15 minuten voor aanvang van de les open. Dit geeft deelnemers de 15 minuten de tijd om op tijd aanwezig te zijn voor hun les. Te laat is te laat; de deur wordt bij aanvang van de les (af)gesloten en gaat pas na de les weer open.

We raden je aan 5-10 minuten voor de les begint aanwezig te zijn, zodat je even tot rust kunt komen.

### **Kleedruimte:**

We raden deelnemers aan om zoveel mogelijk in yoga-kleding binnen te komen. Indien toch nodig; kleed je om in de (gezamenlijke) kleedruimte. De kleedruimte is er ook om al je (persoonlijke) spullen achter te laten. Alles wat je niet nodig hebt tijdens de les blijft in de kleedruimte. Er zijn geen kluisjes aanwezig, laat daarom je waardevolle items zoveel mogelijk thuis.

Doe je schoenen uit voordat je de zaal betreedt.

### **Toiletgebruik:**

Er is een toilet aanwezig. Ons motto; als je moet dan moet je 😊 Dus gebruik het toilet gerust als het nodig is. Ga wel zitten, niet staan of boven de bril hangen, maar zitten. Een natte wc-bril daar zit niemand op te wachten, net als de spetters die op de vloer belanden, die vervolgens bij het in- en uitlopen overal naartoe worden meegenomen. Kortom: netjes zitten!

### **Persoonlijke items:**

Alle spullen die niet nodig zijn voor het volgen van de les blijven in de kleedruimte (jassen, tassen, beurzen, telefoons, sleutels, e.d.). Breng alleen yoga-benodigdheden de zaal mee in (mat en deken).

### **Telefoon en smartwatches:**

Digital detox time! Dus neem de digitale wereld alsjeblieft niet mee de zaal in.

Mobiele telefoons dienen uitgeschakeld te worden (of vliegtuigstand) en blijven in de kleedruimte.

Smartwatches dienen uitgeschakeld (vliegtuigstand) te worden of blijven in de kleedruimte.



HOUSE OF MAAN

### **In de zaal:**

Respecteer de rust en stilte van de yogaruimte. Iemand die voor de les behoefte heeft aan rust wordt daardoor niet gestoord.

Indien je dringende zaken nog niet gevraagd of gemeld hebt bij de docent doe dit zo rustig mogelijk. Laat jouw koetjes en kalfjes evenals jouw persoonlijke items buiten de zaal!

### **Yoga benodigdheden:**

In de zaal zijn diverse benodigdheden aanwezig, deze kunnen tijdens de les door de deelnemers gebruikt worden.

Maak je matje na de les goed schoon en ruim alle spullen op zodat je de zaal netjes achtergelaten wordt.

### **Eten & drinken:**

Eten is niet toegestaan in de yogaruimte. Bij voorkeur ook geen drinken meenemen in de yogaruimte. Het wordt afgeraden om tijdens een yogales te drinken volgens de yoga-leer. Indien noodzakelijk, dan alleen water in een afgesloten flesje of bidon.

Drink voor en na de les voldoende.

We raden je af om yoga te op een volle maag. Nuttig je maaltijd daarom ruim voor jouw les begint, circa 2 uur voor aanvang van de les. Toch trek? Eet dan een stukje fruit, want fruit is licht verteerbaar en zal je niet zo snel dwars gaan zitten tijdens de asana's.

### **Aansprakelijkheid en eigenrisico:**

House of Maan is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal of beschadiging van persoonlijke eigendommen.

Aanwezigheid en deelname is op eigen risico, fysiek, mentaal, emotioneel en financieel. House of maan en/of docenten/organisator/medewerkers/vrijwilligers kunnen nooit aansprakelijk worden gesteld voor verlies, diefstal, beschadiging van persoonlijke eigendommen, letsel of ongevallen.

### **Naleven woordwaarden en (huis)regels:**

House of Maan (en haar docenten) behoudt zich het recht voor Studenten en Deelnemers die naar haar mening de (huis)regels en/of voorwaarden niet naleven de toegang tot House of Maan te ontzeggen en/of het Abonnement van de betreffende Student te beëindigen of de Deelnemer de toegang tot de Les of Workshop te ontzeggen zonder terugbetaling van eventueel reeds betaalde gelden.