

Hausordnung

Öffnungszeiten

Das ladenatelier federleicht öffnet ca. 20 min vor dem jeweiligen Kursbeginn (Ausnahme: tea-time). 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 im Regal abgelegt werden.

Kleidung

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

Kinderkurse: Strümpfe sollten ABS-Sohlen haben, Gymnastische eine Gummisohle. Haare bitte zusammenbinden, auf Haarreifen, Schmuck usw. bitte verzichten

Yogamatte

Eigene Matten dürfen gern mitgebracht werden, es stehen jedoch auch Leihmatten zur Verfügung. Bitte geh mit allen zur Verfügung gestellten Materialien sorgsam um. Nachfolgende Kursteilnehmer und wir als Inhaber danken dir dafür :) Bitte bring ein Handtuch zum Unterlegen mit, wenn du unsere Leihmatten nutzt.

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, bruchsicheren 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.

Kinderkurse: Herumrennen im Saal ist gefährlich und kann von uns nicht geduldet werden. Ausnahme: Es ist eine Übung während des Unterrichts.

Alle Kinder kommen zu Beginn des Unterrichts gemeinsam in den Saal und treffen sich im Sitzkreis zur Begrüßung.

Wir gehen respektvoll miteinander um und geben aufeinander acht.

Die Kurse ab 3 Jahre finden ohne Eltern statt. Um den Kindern die Eingewöhnung in unsere Kurse zu erleichtern, können die Eltern während der Eingewöhnungszeit gern dabei bzw. in der Nähe bleiben.

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.

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**