

## Mariposa Hochwald – Come in and fly out!

„Ich atme ein und komme zur Ruhe. Ich atme aus und lächle.

Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser Moment ein Wunder.“

(Thich Nhat Hanh)

Liebe:r Teilnehmende!

Ich freue mich sehr, dass ich dich bei **Mariposa Hochwald** und in meinem Kurs willkommen heißen darf und dass wir gemeinsam einen Raum der Ruhe, Achtsamkeit und Entfaltung gestalten. Damit jede Praxis für dich ein angenehmes Erlebnis wird und jede:r von uns entspannt ankommen und sich voll und ganz auf die Praxis einlassen kann, möchte ich dir ein paar Regelungen und Tipps mit auf den Weg geben.

### Regelungen:

- **Kurs:** Der Kurs variiert zwischen 75 und 90 Minuten – eine wunderbare Zeit, in der wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.
- **Anmeldung:** Falls du spontan zur Yogapraxis erscheinen möchtest, melde dich bitte bis zwei Stunden im Voraus bei mir an. Dann schauen wir, ob noch eine Matte für dich frei ist.
- **Abmeldung:** Bitte sag deine Teilnahme mindestens 24 Stunden im Voraus ab, falls du verhindert bist und insofern dir das möglich ist. Wenn du das nicht einhalten kannst, wird die Praxis berechnet. So können wir alle von einer guten Organisation profitieren.
- **Raumordnung:** Ich lade dich herzlich ein, etwa 15 Minuten vor Kursbeginn einzutreffen, um dich mit den Utensilien (Blöcken, Bolstern, Decken, Meditations- und Kniekissen) einzudecken und den Übergang in die Praxis sanft zu gestalten. Hinterlasse den Raum abschließend bitte so, wie du ihn vorgefunden hast. Das bedeutet auch, dass du benutzte Utensilien wieder an ihren Platz zurückstellst.
- **Stille im Raum:** Vor und während des Kurses bitte ich dich, den Raum in Stille zu betreten und auf Gespräche zu verzichten. Eine ruhige Atmosphäre hilft jedem von uns, innerlich besser anzukommen und die Praxis intensiver zu erleben. Gespräche können gern außerhalb des Raumes geführt werden.
- **Handy- und Geräteetikette:** Um eine ungestörte Atmosphäre zu gewährleisten, bitte ich dich, dein Mobiltelefon auszuschalten oder auf lautlos zu stellen. Auch andere Geräte, wie vibrierende Uhren, sollen bitte deaktiviert werden.
- **Getränk und Tasche:** Du kannst gern dein Lieblingsgetränk mitbringen, um dich während oder nach der Praxis zu erfrischen. Deine Tasche legst du bitte fernab der Matte im dafür geeigneten Bereich und Stauraum ab.

### Hinweise:

- **Ernährung:** Es empfiehlt sich, etwa zwei Stunden vor der Praxis nicht mehr allzu schwer zu essen, damit sich dein Körper optimal auf die Übungen einstellen und vorbereiten kann.
- **Kleidung und Wohlbefinden:** Trag bitte bequeme, atmungsaktive Kleidung, in der du dich frei und gut bewegen kannst. Wir praktizieren am besten barfuß, um die Verbindung zur Matte zu spüren. Falls dir das nicht angenehm ist, kannst du natürlich (rutschfeste) Socken tragen.
- **Duft und Gerüche:** Verzichte bitte auf stark duftende Parfums oder Cremes, da manche Teilnehmende empfindlich darauf reagieren können.
- **Achtsamkeit während deiner Praxis:** Hör stets auf deinen Körper und mach Pausen, wenn nötig. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du Übungen anpasst und Hilfsmittel nutzt, meine Unterstützung benötigst oder pausierst. Jede:r hat einen individuellen Zugang zur Praxis und du musst nichts erzwingen. Falls du Einschränkungen oder Verletzungen hast, gib mir gern vorab Bescheid, damit ich dir entsprechende Alternativen anbieten kann.
- **Feedback:** Deine Meinung ist mir wichtig. Jeder Kurs ist eine gemeinsame Erfahrung. Falls du Fragen, Ideen, Anregungen oder Wünsche hast, sprich mich gern an. Ich bin immer über dein Feedback dankbar!

**„Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.“ (Thich Nhat Hanh)**

Vielen Dank, dass du diese Regelungen und Hinweise mitträgst und damit zu einer harmonischen und achtsamen Praxiserfahrung nicht nur für dich, sondern für uns alle verhilfst. Ich danke dir auch für dein Verständnis, deine Rücksichtnahme und deine wertvolle Mitarbeit.

Ich freue mich auf nährnde, wohltuende und transformative Einheiten mit dir!

Von Herz zu Herz,

Selina

