



Välkommen till Chandra Yoga Malmö!

Några saker du bör veta för att göra det så trivsamt som möjligt för oss alla:

- Ta av dig skorna vid dörren. Vi utövar yoga barfota.
- Alla mobiltelefoner ska vara avstängda eller satta i "stör ej". Att ha ljudet avstängt räcker inte.
- Kom till klassen med tom mage (om inte något speciellt tillstånd hindrar detta).
- Håll vattenflaskor undan från mattorna, det går bra att ha dem längs väggarna.
- Kom i tid! Att ofta komma sent till en klass är väldigt störande och respektlöst mot andra. Om du kommer några minuter sent, meddela gärna det innan och smyg in i studion så tyst som möjligt.
- Mattor finns, men du kan självklart ta med dig en egen om du önskar.
- Klä dig bekvämt i någon form av träningskläder (myskläder går bra för yin, restorative och meditation), men inte alltför avslöjande. Tänk på att vi kommer att skreva, luta oss framåt och i vissa fall vara uppochner!
- Fråga om det är något du inte förstår. Det är helt okej att fråga under klassens gång, längre frågor kan vi ta efteråt.
- Undvik starka dofter precis innan passet, detta gäller både parfym och rökning. Vi är flera personer på ganska liten plats och sysslar en hel del med andningsövningar, alla ska kunna trivas.
- Om du har några skador, sjukdomar eller annat, berätta för läraren innan klassen. Alla yogaposer passar inte för alla.
- Släpp din tävlingsinstinkt. Yoga är ingen tävling. Det är inget gympass. Yoga handlar inte om att nudda tårna. Det handlar om vägen dit. Din yoga ser inte ut som någon annans yoga.
- Var snäll och kärleksfull mot dig själv och acceptera var du är. Det är okej att komma ur en pose innan läraren säger till. Det är okej att vila. Eller att göra något annat. Respektera din kropp och var snäll mot den, så kommer du komma mycket längre. Gör vad du kan, med det du har, som den du är.
- Du behöver ingen erfarenhet eller vara smidig och flexibel för att yoga. Yoga är för alla.
- Stanna under hela passet. Behöver du gå tidigare, säg till läraren i förväg och smyg iväg innan sista avslappningen.
- Sist men inte minst, vi avslutar de flesta av klasserna med att sätta ihop händerna framför hjärtat och säga Namaste. Det betyder lite löst: Jag respekterar och vördar dig och ljuset i dig.

Namaste.