



**....ein Raum der Bewegung und Begegnung
....ein Raum, der Entwicklung zulässt**

Achtsamkeit / Karma Yoga /Reinheit

Unsere Räume sind Übungsräume, du bekommst hier einen Abstand vom Alltag, einen Abstand vom Außen.
Die Übung der Achtsamkeit ist eine Wesentliche – nicht nur auf dem Weg des Yoga.

Dies sind unsere Vorschläge wie du die **Achtsamkeit** in unseren Räumen praktizieren kannst:

- Wenn du durch die Tür gehst Sorge dafür, dass sie hinter dir wieder geschlossen ist – es sei denn es kommt jemand nach.
- Verharre für einen tiefen Atemzug – atme aus – komm an.
- Ziehe deine Schuhe und Jacke/Mantel im Eingangsbereich aus und gehe mit Hausschuhen oder Socken weiter.
- **Silence!** Es könnten schon Übende in der Meditation sein. Sprich also möglichst ruhig. Du wirst trotzdem gehört und kannst auch besser zuhören.
- Schalte dein Handy aus! Es sei denn du musst für Notfälle erreichbar sein. Dann informiere deine Mitübenden und lass dein Handy lautlos neben dir.
- Leihbibliothek: Du kannst gerne Literatur mit nach Hause nehmen. Trage bitte den Titel etc. in die Verleihliste ein und bringe das Buch/die Zeitschrift zeitgerecht zurück.
- lost&found: Schau ab und zu in unsere Fundkiste. Sachen, die lange nicht mitgenommen werden geben wir zur Kleidersammlung o.ä.

Karma – Yoga = Yoga des absichtslosen Handelns

- Wir sorgen dafür, dass immer Tee für uns Übende bereit steht. Wir danken dir für deinen finanziellen Beitrag in der Spendenbox.
- Du sollst dich hier so wohl fühlen, dass es dir auch frei steht selbst Tee zuzubereiten.
- Mache dich mit den Gepflogenheiten der Yogaschule vertraut.
- Schau hin wenn es etwas zu tun gibt.
- Säubere deine gebrauchte Tasse/Glas und räume es wieder zurück.
Oder räume es in die Spülmaschine wenn diese leer oder ungewaschen ist.
- Sollte jemand vor dir vergessen haben diese Dinge zu erledigen mache du es und vertraue darauf, dass es auch für dich getan wird, wenn du einmal vergessen solltest.
Ohne Erwartung.

Reinheit, Klarheit / Sattva

Sattva ist eine Qualität im Yoga, die wir anstreben. Nicht nur, aber **auch** für **unsere Räume**.

- Rauche nicht in den Yogaräumen, nicht am Balkon, rauche am besten gar nicht
- In den Yogaräumen verzichte bitte auf den Konsum von Alkohol und auf Konsum von Fleisch.

Erinnere dich – es sind Übungsräume. Was du hier praktizierst wirst du, wenn du bereit dazu bist, in den Alltag integrieren können.