



Sei willkommen

Wir öffnen unseren Check-In 30 Minuten vor Beginn der Kurse. Nutze die Zeit, um dich ohne Hektik anzumelden, umzuziehen und für den Kurs vorzubereiten. Leg in Ruhe deine Matte aus, nimm dir alle Hilfsmittel, die du brauchst und entspann auf der Matte oder in unserer Lounge.

Komm zur Ruhe

Unser Yogaraum ist ein besonderer Ort. Er ist unser Rückzugspunkt für Ruhe, Erholung und Inspiration. Bitte halte ihn sauber. Schließlich legen wir in der Praxis unsere Hände und manchmal auch unser Gesicht auf den Boden. Lass deine Schuhe in der Umkleidekabine oder im Vorraum und vor allem: Schalte dein Handy aus. Damit beginnt das Abschalten.

Wirf Ballast ab

Lass deine Tasche in der Umkleidekabine und nimm bitte nur deine Wertsachen mit in den Yogaraum. Deponiere sie im Regal an der Wand oder im Abstellraum bei den Hilfsmitteln. Aber nicht auf dem Boden neben dir. Aufgeräumte Gedanken brauchen aufgeräumte Räume und unsere Cool Teachers brauchen Platz, um dich in den Positionen unterstützen zu können.

Sei unser Gast

Wir freuen uns, wenn du unser Gast bist. Aber auch, wenn du dich wie einer benimmst. Bitte lege alle Hilfsmittel, die du während der Stunde verwendet hast, wieder so ins Regal, wie du sie vorgefunden hast. Bitte falte auch deine Decke ordentlich zusammen. Hygiene und Ordnung sind uns sehr wichtig. Deshalb reinigen wir unsere Decken und Matten regelmäßig. Komm auch du mit sauberer Matte und frischer Kleidung zu uns.

Nimm Rücksicht

Wenn du zu spät kommst, warte die Anfangsentspannung ab. Komm erst danach in den Yogaraum und nimm dir Zeit auf deiner Matte anzukommen. Wenn du früher gehen musst, verlass den Kurs bitte bevor die Endentspannung beginnt. Bitte verlass den Yoga-Raum nicht während des Kurses.

Finde dein Gleichgewicht

Leg deine Matte am besten parallel zur Wand und in eine gerade Reihe mit den anderen. Die Symmetrie unterstützt die innere Balance. Wenn du jemanden siehst, der einen Platz für eine Matte sucht, rücke ein Stück zur Seite. Lad ihn ein neben dir zu üben. Bei Yoga ist immer Platz.

Sprich mit uns

Informiere deinen Cool Teacher vor dem Kurs über Beschwerden oder eine Schwangerschaft. Insbesondere von Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Bandscheibenvorfällen oder Knieproblemen sollten wir wissen, damit wir auf dich und deine Bedürfnisse eingehen und Übungen gegebenenfalls abändern können. Und wenn du Fragen hast: Sprich uns nach der Stunde an.

Bleib gelassen

Yoga ist Sport – und eine Lebensphilosophie, in der du übst dich selbst anzunehmen und im eigenen Tempo an dir zu arbeiten. Komm zu uns, um dir etwas Gutes zu tun und persönlich zu wachsen, statt dich mit anderen zu vergleichen. Lass den Ehrgeiz los, wenn du unseren Raum betrittst. Achte auf dich - bei jeder Bewegung.

Bleib sauber

Yoga ist Atmen. Viele Menschen reagieren aber empfindlich auf Parfums oder Gerüche. Trag daher bitte keine intensiven Düfte vor der Yogastunde auf. Und komm bitte mit sauberen Füßen zum Kurs. Wir üben barfuß, um mehr Halt auf der Matte zu finden und es kann sein, dass wir deine Füße zur Ausrichtung anfassen oder du deinem Matten-Nachbarn damit sehr nah kommst.

Lass die Hitze zu

Achte darauf, dass die letzte große Mahlzeit mindestens eine, besser zwei Stunden zurückliegt. Dein Körper wird es dir danken. Auch vorher und hinterher viel zu trinken ist wichtig. Aber trink bitte während dem Yoga möglichst wenig. Unser Ziel ist es innere Hitze zu erzeugen. Auch das Trinken von stillem Wasser mindert diesen Effekt.

Fordere dich

Anfänger bieten wir Intro-Kurse und Workshops an, in denen du die wichtigsten Asanas und ein saubere Technik lernst. Übst du wöchentlich mit uns solltest du spätestens nach zehn Besuchen der Intro-Klasse die Herausforderung annehmen und dich in den Level I Kurs einchecken. Für den Level II Kurs und die monatliche X-Tra Class empfehlen wir dir ein halbes Jahr mindestens ein- bis zweimal die Woche mit uns zu üben - aber auch dich zu trauen Kurse und Workshops mit höheren Levels zu besuchen, um deine Grenzen kennenzulernen.

Belohn uns

Unsere größte Belohnung ist es, wenn es dir bei uns gefällt. Aber deswegen sind unsere Stunden nicht kostenlos. Für Neukunden bieten wir eine COOL CARD First für 25 EUR an, damit du dich ganz in Ruhe von uns überzeugen kannst. Danach kannst du entweder eine COOL Card Mini (5er-Karte: 70 EUR) oder eine COOL CARD Maxi (10er-Karte: 120 EUR) nutzen und flexibel in jeden Kurs einchecken. Kommst du regelmäßig mehr als einmal die Woche, raten wir dir zu einem ALWAYS COOL-Abo für 60 EUR pro Monat. Natürlich sind auch Einzelstunden, Privatstunden oder ein Kleingruppen-Unterricht möglich. Schau für mehr Informationen auf unsere Website www.coolyoga.de, abonniere unseren Newsletter oder sprich uns an. Wir beraten dich gern!



COOL | YOGA
POWER YOGA IN DORTMUND

GESUNDHEITZENTRUM VITAL

CHEMNITZER STR. 32 | IM INNENHOF 44139 DORTMUND FON 02 31 . 57 57 07 WWW.COOLYOGA.DE