# Informasjon til nye deltakere på kurs hos Lines Yoga:

### Bekledning

Løstsittende og behagelige klær, med plass til å puste med magen - og til å sitte i alle slags stillinger. ☺

Vi praktiserer yoga barbeint, men du har lov til å ha noe på beina om du føler for det.

### Utstyr

Du trenger å ha med deg yogamatte, pute (til å sitte på) og (ull)pledd i treningslokalet.

### Drikke

Det er bra å drikke vann under/etter treningen. Ha med deg egen vannflaske.

### Mat

Unngå å spise et tungt måltid rett før yogatimen. La det gå ca 1,5 timer eller mer. Må du spise noe, ta noe lett som feks en frukt eller nøtter.

### Parfyme/sterke lukter

I Kundaliniyoga puster vi mye. Så ta hensyn til hverandre og bruk minst mulig parfyme eller parfymerte produkter når du skal på yogatime.

Unngå å røyke like før yogatimen.

#### Oppmøte

Møt opp på kurset litt før timen starter, slik at du kan "komme litt nedpå" før vi begynner.

Skulle du være sent ute, er det bare å komme rolig inn og legge deg litt nedpå matten før du deltar i gruppen.

#### Gå på wc under yogatimen

Det er selvfølgelig lov til å gå på wc under yogatimen, bare gå rolig ut og inn igjen. Det er fint hvis du unngår dette under meditasjon og avslapning, men må man, så må man. ☺

#### Uteblivelse til timen

Dersom en vet en kommer til å utebli på timen, er det fint om en sender en sms til yogalærer om dette.

#### Andre spørsmål?

Om jeg har spørsmål eller vil snakke med læreren, så kan jeg ta kontakt på tlf, e-post, facebook eller før og etter timen.

#### Sted

Mandagskursene foregår i Amfisalen på Steinerskolen, Skjoldavegen 175, Haugesund.

Torsdagskursene foregår i Yogastua mi, i Frettevegen 4, 5521 Haugesund.

Velkommen på Kundalini Yoga! ☺

# Disclaimer – helse og ansvar

Jeg sier meg herved enig i følgende vilkår og betingelser:

Helse

Enhver er ansvarlig for egen helse.

Dersom jeg er usikker på om jeg kan praktisere yoga pga helsen min, så er jeg fullt klar over at det er mitt ansvar å få dette avklart med legen min før jeg starter.

Jeg kan evt konferere med yogalæreren i tillegg.

Jeg sier i fra om det er noe jeg føler læreren burde vite om meg (taushetsplikten gjelder, så det blir mellom oss!).

Eget ansvar

Uansett hva som instrueres på timen, så er det min suverene rett å la være å følge instruksjonen, slappe av på ryggen, gjøre øvelsen saktere osv. Læreren forsøker å ta hensyn til alle når hun instruerer og kommer med forslag til enklere versjoner av øvelsene for de som måtte ha behov for det, men det er bare jeg som kjenner hva som foregår inne i min kropp. Jeg tar derfor hensyn til meg selv. Det er fint å utfordre seg selv, men jeg bør alltid lytte til kroppen!

Jeg er klar over at enkelte øvelser vil være mer fysisk krevende enn andre, at det kan være anstrengende og i helt sjeldne tilfeller kan også fysisk skade forekomme (overstrekk e.l). Men jeg er fullt klar over den involverte risikoen.

Vondter

Jeg forstår forskjellen på godt-vondt og vondt-vondt.

Det gjør gjerne litt vondt når en muskel utfordres på å bli sterkere eller lenger. Og kanskje er der låsninger og spenninger i muskulatur som ikke har slappet skikkelig av på lang tid. Dette er eksempler på godt-vondt.

Mer lynende smerte, eller skader jeg vet jeg har, er vondt-vondt som bør unngås.

Mens godt-vondt er helt ok! ;o)

Graviditet

Dersom jeg er gravid, bør jeg snakke med yogalæreren om graviditeten, for det er en del tilpasninger som må gjøres. Eventuelt kan jeg bytte til yoga hos en som har utdannet seg spesielt for å undervise gravide, som feks Hildur Vea på Balanzen på Vea eller May-Bente Lillesund på Yoga May-Bente i Haugesund.

Ved deltakelse på yogakurs, vil jeg frivillig og eksplisitt frasi meg ethvert krav jeg måtte ha mot Lines Yoga og dets lærere for skade eller skader som jeg kan få eller opprettholde som et resultat av å delta.

Jeg har lest ovennevnte tekst om ansvar (disclaimer) og forstår innholdet fullt ut.

Jeg aksepterer frivillig vilkårene som er nevnt ovenfor.

------------------------------------------------------------- -----------------------------------

Signert dato