

Yoga Unterricht in der Ottenbrucher Straße 54

Das Haus liegt direkt an der Ecke Ottenbrucher Straße/ Briller Straße gegenüber der ehemaligen Telekom. Es ist das rote Backsteingebäude mit der großen Treppe zum Eingang.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zum Standort zu gelangen.

Es gibt drei Bushaltestellen quasi direkt vor der Tür. Du kannst natürlich auch mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit dem Auto kommen.

Im Umgebungsplan habe ich die Parkmöglichkeiten blau markiert. Da diese von den Anwohnern in den Abendstunden gut genutzt werden kalkuliere bitte ausreichend Zeit ein, damit du 10 min vor Unterrichtsbeginn im Raum ankommen kannst. Ich lasse dich jeweils gerne schon 20 min vor dem Kurs ein. Dann hast du noch Zeit in Ruhe einen Tee oder ein Wasser zu trinken. Beachte bitte, dass ich 5 min vor Unterrichtsbeginn die Klingel ausschalten werde, damit wir pünktlich entspannt beginnen können. Danach kein Einlass mehr möglich.

Zugang zum Haus und zum Raum

Der Raum in dem der Yoga Unterricht stattfindet ist der Gemeinschaftsraum. Hier bitte auch klingeln. Bei Eintritt ins Haus führen Stufen ins Hochparterre. Bleibe auf dieser Ebene und gehe rechts an der nach oben führenden Treppe vorbei. Durch eine kleine Tür direkt vor dir gelangst du in den Innenhof der Anlage. Hier wiederum die drei Stufen hinauf und geradeaus auf das Hinterhaus zugehen. Der Eingang liegt rechte Hand nachdem du eine Stufe auf die kleine Brücke nach unten gefunden hast. Im Gebäude nehme ich dich in Empfang. :-)

Unterrichtsmaterialien

Ich werde der Teilnehmenden-Anzahl entsprechend Kissen, Decken, Blöcke und Gurte zur Verfügung stellen. Und natürlich auch Matten im benötigten Umfang. Meiner Erfahrung nach bringen einige von euch aber auch gerne ihre eigenen Matten und andere Hilfsmittel mit. Da ich den Raum nach dem Unterricht komplett leeren darf, möchte ich dich herzlich bitten mir bei der Anmeldung im Klubraum über das Kommentarfeld eine Nachricht zukommen zu lassen, ob und wenn ja welche Dinge du mitbringst. Das erleichtert mir das Ausstatten erheblich. Im Laufe der Zeit wird sich das sicherlich einspielen.

Tee und Wasser werden im Vorraum bereitstehen. Bitte aber eine geschlossene Trinkflasche mitbringen, wenn du während des Unterrichts etwas trinken möchtest.

Maximale Teilnehmerzahl / Anmeldung / Abmeldung

Der Raum bietet die Möglichkeit 6-8 Teilnehmer annehmen zu können.

Diejenigen, die sich zuerst anmelden werden entsprechend berücksichtigt. Es wird auch eine Warteliste geben. Sollte jemand absagen, kann nachgerückt werden.

Ich möchte euch bitten bis 14 Uhr am Tag des Unterrichts zu- oder abzusagen. Nicht erfolgte Absagen bis 14 Uhr oder bei nicht Erscheinen werde ich von der Zehnerkarte abbuchen müssen.

Es ist ein kleiner Raum. Um so wichtiger ist es in gegenseitiger Rücksichtnahme und Achtsamkeit zu agieren. Vielen Dank für dein Verständnis.

Die Hausgemeinschaft

Ich bewohne das Haus gemeinsam mit zehn weiteren Personen in Rahmen der ‚Kommune e.V.‘

Ich freue mich sehr, dass ich die Möglichkeit habe in unserem Gemeinschaftsraum Yoga unterrichten zu können.

Um dieses Entgegenkommen meiner Mitbewohner zu würdigen ist es mir sehr wichtig, dass deren Privatsphäre geschützt wird.