

## ~ Unsere Yogaregeln ~

### Vor dem Unterricht:

Gerne darfst du vor deiner Stunde einen kleinen Snack zu dir nehmen und trinken.

Gehe bitte dann nochmal auf die Toilette.

Trage bequeme Sportkleidung.

Binde deine Haare zusammen.

Yoga wird barfuß praktiziert.

Wenn dir aber schnell kalt wird, ziehe dir bitte Socken an.

### Während des Unterrichts:

Renne nicht durch den Raum, bleibe auf deiner Matte.

Wenn du aber laufen/rennen darfst, dann sei bitte vorsichtig und achtsam im Umgang mit den Gegenständen im Raum und mit den anderen Kindern.

Wenn du eine kleine Pause benötigst, dann bleibe ruhig auf deiner Matte sitzen.

Wenn du auf Toilette musst, darfst du gerne einfach gehen.

Wenn die Klangschale ertönt, gehst du bitte leise auf die Matte.

Übe langsam und höre auf, wenn dir etwas weh tut.

Wenn du Durst hast, trinke leise, ohne die Anderen zu stören.

Wer den Redestab besitzt, darf reden.  
Lasse andere bitte ausreden und höre zu.

**Es wird nicht in den Taschen der Lehrerin rumgewühlt.**

