



Tack för din anmälan!

Vi är mycket glada över att du valt att yoga hos oss och ser fram emot att få se dig på våra kurser! För att alla ska trivas och finna sig till rätta här i YogaHuset önskar vi att du läser detta blad innan du börjar på din kurs.

Välkommen in

För att komma in i huset använder du kod **1919** (gäller from 4 feb, innan dess är koden 1819). Du lämnar skorna i hallen, går in i vardagsrummet och hittar omklädningsrummen på andra sidan stora salen. Damernas ligger på bottenvåningen och herrarnas en trappa upp. Kommer du ombytt kan du gärna hänga av dig på kapphängarna utanför respektive sal. Värdesaker tas med in till yogasalen, övriga saker lämnas vid dina ytterkläder.

Innan klassen

Se till att du är här i god tid, då får du ut mesta möjliga av din klass. Kommer du något sent vill vi att du så tyst som möjligt smyger in i salen.

I yogasalen råder tystnad för att de som vill ska kunna vila en stund innan klassen. Undvik därför prat och rör dig varsamt så bidrar du till en vilsam stämning. Vill du prata en stund med en vän får du gärna göra det i vardagsrummet.

När det pågår yoga i stora salen så väntar du i vardagsrummet tills läraren öppnar dörren (ca 20 min innan nästa klass startar) och du är då välkommen till omklädningsrummen.

Vid ditt första kurstillfälle får du ett terminskort som du tar med in i salen vid varje klass. Lägg kortet uppvikt i framkant av din matta så går läraren runt och bockar av korten innan klassen startar.

Gå igen missade tillfällen

Alla missar klasser under sin kurs. Dessa går du igen helt valfritt när som helst under terminen, även innan t ex en planerad utlandsresa. Du är välkommen till terminens alla ca 730 klasser på schemat - kurs eller drop-in, i din yogaform eller någon annan som du vill prova. Du kan gå igen flera klasser under en vecka och du behöver inte meddela när du vill komma utan du dyker helt enkelt upp på en klass som passar dig. Ta bara med ditt terminskort.

Yoga flera gånger

Att yoga flera gånger i veckan gör stor skillnad och du som terminselev kan köpa ett tilläggskort om 10 resp 20 klasser vilket gäller på alla klasser, både drop-in och kurser. Du kan också köpa rabatterat drop-in kort 10 ggr som gäller på alla klasser markerade med "Drop-in" på schemat.

Pris drop-in kort 10 ggr terminselev: 525 kr (ord 1050 kr)
Pris tilläggskort 10 ggr terminselev: 1140 kr
Pris tilläggskort 20 ggr terminselev: 1880 kr

Anmäl att du vill köpa drop-in eller tilläggskort via hemsidan. Du får då en faktura via e-post och kortet hämtar du vid din nästa klass.

Drop-in kortet gäller under ett år förutsatt att du går en terminskurs. Skulle du ha tillfällen kvar på ditt 50%-kort efter det att terminskursen är slut och inte avser att anmäla dig till nästa termin så betalar du ordinarie pris, dvs dubbelt antal klipp/ klass tills kortet är slut.

Tilläggskortet gäller endast under innevarande termin.

Shopen

På YogaHuset har vi en honesty shop med mattor, bolster, böcker etc. Shopen är en service endast för dig som är elev hos oss och vi håller förmånliga priser på våra varor. I shopen skriver du upp ditt köp, tar med din vara och får sedan faktura via e-post med 10 dagars betaltid.

Veckobrev

Varje söndag får du som är terminselev ett mail med veckans tema samt lite allmän info om vad som händer i huset. Där skriver vi om olika ämnen som vi sedan fördjupar under veckans klasser.

Parkering

Det går tyvärr inte att parkera utanför huset då dessa platser är uthyrda och bevakade av Q-park. Använd istället någon av de parkeringar som finns i närheten.

Friskvårdspeng

Vår yoga berättigar till friskvårdspeng, så kolla hur det fungerar på din arbetsplats. Din faktura samt kopia på din BG-betalning häftas ihop och lämnas som kvittens till arbetsgivaren. Kräver arbetsgivaren ytterligare verifiering så tar du med båda underlagen till YogaHusets kontor för signatur.

Gilla YogaHuset

Gå gärna in och gilla YogaHuset på Facebook, www.facebook.com/YogaHusetLinkoping. Med din hjälp når vi fler och kan tillsammans skapa ett ännu mer levande yogahus. Tack för din hjälp!

Varmt välkommen till YogaHuset!



Anmälan och betalning

Kursavgiften betalas via faktura som skickas med e-post. Fakturan förfaller 27 februari 2019. Anmälan efter detta datum betalas omgående då kursen skall vara betald före terminsstart.

Behöver du dela upp din betalning? Kontakta oss så ordnar vi det.

Observera att din **anmälan är bindande** och att **kursavgiften ej kan återbetalas** förutom vid uppvisande av läkarintyg och då endast för återstående del av terminen. Vid återbetalning utgår en administrativ avgift om 250 kr.

Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurser vid för lågt deltagande och betalar då självfallet tillbaka redan inbetalade kursavgifter.



I yogasalen

- Yogan går lättare och känns bättre om du inte har ätit en stor måltid nära inpå klassen.
- Vi yogar barfota på egen matta i mjuka, inte alltför vida kläder. Har du ingen matta så kan du köpa en av oss. Vi har flera modeller till bra priser. Har du glömt din matta får du givetvis låna en av oss.
- Rent luktar gott! Under yogan blir det varmt i rummet och du kan bli svettig. Det bästa är därför att duscha innan klassen, men hinner du inte det kan det i alla fall vara skönt att tvätta sig under armarna och om fötterna.
- Ta med en handduk till din matta att torka dig på om du blir svettig under klassen. Har du glömt din egen så finns det små handdukar i salen att köpa för 20 kr.
- Värdesaker: Du lägger dina saker i värdehyllan i salen och har du en väska du måste ta med så lämnar du den i anvisad hylla inne i salen. På detta sätt hjälper du oss att hålla golvet fritt vilket är trevligast och säkrast för alla. Läraren går ofta runt i salen och riskerar då att trampa på saker som ligger mitt på golvet.
- Glöm inte att stänga av både ljud och vibration på mobilen - sätt den allra helst i flygplansläge!
- I yogasalen råder tystnad för att alla som vill ska kunna vila innan klassen startar.
- All träning sker under eget ansvar då du själv bäst känner din egen kropp och dina gränser. Yoga är ingen tävling utan det viktiga är att lära sig lyssna inåt och respektera sina begränsningar då vi alla har olika förutsättningar.

Yoga är en process som tar tid, låt den få göra det.



"Do your practice and all is coming."