



Herzlich willkommen bei Soulfood Yoga!

Ich freue mich sehr, dich zu deinem Kurs begrüßen zu dürfen – und auf deine Reise, dich und deinen Körper neu zu erleben.

Bei Soulfood Yoga möchte ich dir Raum geben, um aus dem Alltag auszusteigen und wieder ganz bei dir anzukommen.

Damit du dich gut einfinden kannst, findest du hier einige wichtige Hinweise rund um den Ablauf und die Organisation deiner Kurse:

Allgemeiner Ablauf & Ankommen

- Der Zugangscode zur Eingangstür ist frühestens 15 Minuten vor Kursbeginn aktiv.
- Den aktuellen Tür-Code findest du direkt an der Eingangstür.
- Die Stunden beginnen pünktlich – bitte sei rechtzeitig da.

Im Eingangsbereich kannst du deine Jacke, Schuhe und Wertgegenstände sicher verstauen und deine Hände desinfizieren.

Bitte nimm dein Handy nicht mit in den Yogaraum.

Gönn dir eine digitale Auszeit – Handys können am Eingang im Schließfach aufbewahrt werden. Falls du es aus wichtigem Grund brauchst, sprich mich bitte vorher an.

Was du mitbringen solltest

- Bequeme Kleidung – idealerweise schon angezogen (es gibt eine kleine Umkleide).
- Rutschfeste Socken.
- Für Yin Yoga: einen Pulli oder eine bequeme Jacke – Yin ist ein ruhiger, eher kühler Yogastil.
- Eine Wasserflasche (Glasflaschen bitte in die Körbe am Platz stellen).
- Gesundheitsfragebogen, möglichst bereits ausgefüllt (online oder digital per E-Mail möglich).

Pünktlichkeit & Gruppenruhe

Wir starten pünktlich. Verspätetes Eintreffen stört den Ablauf der Gruppe. Natürlich sind unvorhersehbare Hindernisse wie Verkehr oder Bahnverspätung ausgenommen. Plane deine Anreise bitte so, dass du stressfrei ankommst.

Material & Hygiene

Alle Materialien stelle ich dir zur Verfügung – bitte gehe achtsam damit um:

- Bitte erscheine möglichst geruchsneutral: kein starkes Parfüm, Weichspüler oder Zigarettenrauch.
- Falls du barfuß üben möchtest, bring gern deine eigene Matte mit oder reinige die Matte vor Ort mit Desinfektionsmittel. Saubere Füße sind Voraussetzung. 😊
- Falls du achselfreie Kleidung trägst, bring bitte ein eigenes Handtuch zum Unterlegen mit.

Organisatorisches zu Rechnungen & Kursstunden

Rechnungen

Zahlung bar oder per Überweisung (bitte Rechnungsnummer angeben).
Zahlbar innerhalb von 7 Tagen – erst dann ist dein Platz gesichert!

Kursstunden & Ausfälle

- Stunden, die nicht mindestens 6 Stunden vorher abgesagt werden, gelten als teilgenommen.
- Fehlstunden können innerhalb der Kurslaufzeit nach vorheriger Absprache per E-Mail nachgeholt werden.
- Versäumte Stunden verfallen nach Kursende.
- Vom Lehrer abgesagte Stunden können in anderen Kursen (auch außerhalb der Kursdauer) nachgeholt werden. Eine Rückerstattung ist nicht möglich.
- Die aktuellen Kurse findest du auf der Website unter Kursübersicht (Tag, Uhrzeit, Kurs).

Online-Nachholen per Video

Mit deinem Zugang kannst du verpasste Stunden auch ganz bequem von zu Hause nachholen.

🔑 Login-Anleitung:

Webseite öffnen: <https://my.soulfood.yoga/>

Auf „Login“ klicken

E-Mail & Passwort eingeben

Kursvideo auswählen

🔒 Passwort: SFY#29559

(nur für persönliche Nutzung)

Parken vor Ort

Vormittags

Bitte nicht auf den Parkplätzen direkt vor dem Studio oder vor Step by Step parken – diese Plätze sind für Menschen mit Einschränkungen reserviert.

Nutze bitte die Parkplätze links am Gebäude oder am Straßenrand.

Auch die Fahrradständer gehören zur Physiopraxis und stehen erst ab nachmittags zur Verfügung.

Nachmittags & abends

Der gesamte Parkplatz kann genutzt werden.

Immer up to date bleiben!

Trag dich gerne auf unserer Webseite für den Newsletter ein und verpasse keine Infos mehr.

NAMASTÉ

Daniela Baldes

Soulfood Yoga

Droher Str. 2

29559 Wrestedt

+49 5825 501 00 08

hello@soulfood.yoga

www.soulfood.yoga