

Benutzerordnung Raum für Meditation und Bewegung

I. Vor der Benutzung

1. Grundstücksflächen außerhalb des Gebäudes sind von der Nutzung ausgeschlossen, das gilt insbesondere für die PKW-Abstellflächen im Innenhof. Diese können nur nach vorheriger Absprache für jeweils 15 Minuten vor und nach einer Nutzung zum Be- und Entladen genutzt, oder tageweise angemietet werden.
2. Bitte die Schuhe bereits **unten im Treppenhaus** ausziehen; **Seminar-/ Übungsraum inklusive des Vorflures nicht mit Straßenschuhen betreten**. Im Treppenhaus steht ein Schuhschrank bereit. Schuhe bitte nur in entsprechenden Tüten/Taschen mit nach oben nehmen und auch nicht oben vor die Tür stellen.
3. Bitte schließen Sie Fahrräder nur an dem dafür vorgesehenen Ständer rechts gegenüber des Eingangs ab.

II. Während der Benutzung

1. Fell- Yogamatten mit der beschichteten Seite nach unten legen, nur mit Socken benutzen und ein **Handtuch unterlegen**. Diese Matten sind sehr empfindlich und kein Teppichersatz, sondern für Übungen auf dem Boden gedacht.
2. Decken und Kissen bitte nicht auf den Boden legen.
3. Zimmerlautstärke einhalten, gegebenenfalls Fenster schließen.
4. Bitte keine Räucherstäbchen oder starke Duftkerzen anzünden!
5. Rhythmisches Springen auf dem Holzfußboden ist zur Vermeidung unnötiger Lärmbelästigung und der Beschädigung der Bodenkonstruktion untersagt.
6. In den Ruhephasen und Pausen bitte die Räume lüften.
7. Wenn Sie die Gardinen über lange Zeiträume geschlossen halten, bitte die Heizungen runter drehen, da diese im verdeckten Zustand den Raum nicht heizen können, sondern die Wärme über das Fenster verloren geht.
8. Bitte das Inventar nicht mit nach draußen nehmen.
9. Essen und Trinken ist mit Ausnahme von Wasser im Seminar-/ Übungsraum untersagt; suchen Sie hierfür bitte die Wohnküche auf
10. Bitte den quadratischen Einlass in der Raummitte nicht mit Wasser in Kontakt bringen – es befinden sich Steckdosen darunter! Beim Aufstellen von Vasen oder Wasserschalen bitte unbedingt für eine wasserdichte Unterlage sorgen.
11. Die Musikanlage kann benutzt werden. Ein Ersatz bei Ausfall der Anlage wird nicht garantiert.
12. **Wir hatten bereits einen Brand im Raum**, deshalb bitte sehr sorgfältig mit Kerzenlicht umgehen! Teelichter ausschließlich in hohen Gläsern aufstellen. Möglichst Baumwolltücher zur Dekoration benutzen. Bei Verwendung von

Dekorationsgegenständen bitte darauf achten, dass diese nicht in Brand geraten können. Steine zum Beschweren von allem was durch Bewegung aufwirbeln könnte gibt es im Schrank rechts in der Wohnküche. Bitte auch kein offenes Kerzenlicht auf die Fensterbänke stellen wegen des Luftzuges in Kombination mit den Gardinen.

13. Kerzen bitte erst aushärten lassen zur Vermeidung von Wachsflecken auf dem Holzboden. **Wachsflecken bitte** nicht mit ungeeigneten Werkzeugen entfernen! Das Parkett wurde an einigen Stellen bereits beschädigt. Bitte Fleck unbehandelt lassen und Bescheid sagen!!
14. Bitte keine Zettel oder ähnliches an die Wände kleben

III. Nach der Benutzung

1. Der Seminar-/ Übungsraum, die Sanitäreinrichtungen sowie die Küche bitte pünktlich zur vereinbarten Zeit in gelüftetem, **besenreinen** Zustand verlassen. Denken Sie daran, dass die nächste Gruppe Ihre Zeit im Raum ebenfalls genießen möchte!
2. Decken und Kissen bitte ordentlich zusammenlegen und in die richtigen Fächer verstauen.
3. Yogamatten an die Halter im Schrank hängen
4. Stühle und Hocker in den dafür vorgesehenen Ecken übereinander stapeln
5. Geschirr abwaschen und **einräumen**.
6. Alle Lebensmittel mitnehmen, auch Pfandflaschen und Getränke bitte nicht zurücklassen.
7. Kühlschrank leeren und auf Stufe 1 hinterlassen, nicht ausschalten!
8. **Abfälle entsorgen**, die Mülltonne steht auf dem Hof in Sichtweite des Küchenfensters.
9. **Gardinen öffnen!** Ganz wichtig für die Heizung.
10. **Alle Heizkörper auf Stufe 3 stellen.** Sie regulieren sich von alleine.
11. Licht und Kerzen löschen.
12. Verwendete Teelichter bitte ersetzen.
13. Eingangs- und Haustür abschließen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß in unseren Räumen!