ashtanga
Yogastudio Freiburg

Etikette für die Kinderbetreuung

Eine Besonderheit in der Geschichte des Ashtanga Yoga ist es, dass viele seiner Lehrer ein Leben als „householder“ geführt haben und nicht wie in anderen Yogastilen zurückgezogen und in Askese gelebt haben. Sowohl Krishnamacharya als auch Patthabi Jois und ihm folgend seine Kinder Manju und Saraswati sowie seine Enkelkinder Sharat und Sharmilla leben ein Leben als householder. Das bedeutet, sie haben Familie und nehmen ganz normal am Gesellschaftsleben teil. Patthabi Jois scherzte einst, dass die Familie die 7. Serie wäre.

Dieser Tradition folgend beinhaltet unser Konzept mehrmals wöchentlich Kinderbetreuung. Wir wollen dadurch Müttern und Vätern die Ashtanga-Praxis ermöglichen bzw. erleichtern. **Kinder sind bei uns herzlich willkommen!**

Genauso willkommen sind alle anderen Teilnehmer, die keine Kinder haben oder auch extra deshalb ins Studio kommen, um für sich vom Familienleben eine kleine Auszeit zu nehmen.

Durch die Flexibilität des Mysore-Unterrichts gibt es zwangsweise ein ständiges Kommen und Gehen. Diese Flexibilität befürworten wir sehr, da sie es den Teilnehmern ermöglicht, nach ihren zeitlichen und körperlichen Möglichkeiten zu praktizieren.

Da die Räumlichkeiten unseres Studios leider im Moment noch keinen Bereich zum Ankommen oder Zurückziehen bieten, formulieren wir folgend ein paar Punkte, die helfen sollen, die unterschiedlichen Interessen unserer Teilnehmer zu respektieren und ein harmonisches Miteinander zu ermöglichen.

- Wenn das **Kommen nach Kursbeginn oder das Gehen vor Kursende** stattfindet, verhaltet euch bitte so ruhig wie möglich. Seid bitte beim Betreten der Kinderbetreuung sensibel dafür, dass eventuell andere Kinder dadurch auf die Idee kommen, die Kinderbetreuung verlassen zu wollen. Nehmt Euch die nötige Zeit, um Euer Kind in Ruhe abzugeben und versucht, die Aktivitäten der anderen Kinder wenn möglich nicht zu stören.

- Grundsätzlich sollen sich die **Kinder wenn möglich in der Kinderbetreuung** aufhalten. Lärm aus der Kinderbetreuung stört dabei nicht. Wenn sich Kinder dennoch im Übungsraum aufhalten, sollten die anderen Teilnehmer dadurch nicht gestört werden oder die Kinder bei bestimmten Übungen, wie z.B. dem Kopfstand nicht gefährdet werden. Bei der Ashtanga Praxis muss keine absolute Ruhe herrschen.

ashtanga
Yogastudio Freiburg

- Unsere Kinderbetreuerinnen kümmern sich liebevoll um alle Kinder und bemühen sich sehr, dass sich die Kinder eingewöhnen und wohlfühlen. Trotzdem kann es immer mal wieder Tage geben, an denen sich ein Kind nicht wohl fühlt und lieber nach Hause möchte. Bitte **respektiert** in so einem Fall auch **die Befindlichkeiten eures Kindes** und stellt euer Bedürfnis nach einer Yogapraxis nicht in den Vordergrund. **Wenn ein Kind weint**, werden die Betreuerinnen immer versuchen, es zu trösten und abzulenken. Sie können es aber nicht zur Mutter oder zum Vater in den Übungsraum bringen, da ansonsten die anderen Kinder dies auch möchten. Aus dem gleichen Grund können die Betreuerinnen kein Kind aus dem Übungsraum in den Spielraum holen.

- Die **letzten 10 Minuten** vor Kursende sind besonders zu achten, da die meisten Teilnehmer in der Endentspannung liegen. Versucht in diesen 10 Minuten die Entspannungsphase der anderen Teilnehmer zu respektieren. Gegebenenfalls das Verlassen des Studios davor zu organisieren oder euch mit eurem Kind, sofern es sich im Übungsraum befindet, in die Kinderbetreuung zu begeben.

- Aus **hygienischen Gründen** ziehen alle Teilnehmer vor Betreten des Übungsraumes die Schuhe aus. Wenn die Kinder in die Kinderbetreuung getragen werden und die Schuhe absolut sauber sind, können diese auch angelassen werden. Dinge, die die Hygiene im Raum stören, z.B. nasse Matschkleidung, nasse Schuhe sollten vor dem Raum ausgezogen werden. Wenn die Kinderbetreuerinnen mit den Kindern auf den Spielplatz gehen, werden die Kinder vor dem Yogastudio angezogen.

- **Kinderwagen bitte im Eingangsbereich parken**. Bewohner des Hauses sollten trotzdem uneingeschränkt durch das Treppenhaus und in den Keller gelangen.

- **Geeignetes Essen und Trinken** kann gerne mitgebracht werden.

- Die **Kinderbetreuerinnen verlassen nach Kursende das Studio**. Ab diesem Zeitpunkt achtet bitte selbst darauf, dass eure Kinder keine Dinge kaputt machen oder mit Essen und Trinken kleckern. Sollte es dennoch vorkommen, bitte kümmert euch darum, dass der Raum wieder ordentlich verlassen wird.

- Die **Kinderbetreuung** kann gegebenenfalls **wickeln**. **An- und Ausziehen beim Kommen und Gehen bitte selbst übernehmen.**

- Wenn es absehbar ist, dass **mehr als 3 Kinder** da sein werden, sind die Kinderbetreuerinnen gerne zu zweit. Deshalb ist es hilfreich, den Kinderbetreuerinnen wenn möglich Bescheid zu geben, wann ihr mit eurem Kind kommt. Ihr könnt jedoch jederzeit spontan mit eurem Kind ins Studio kommen.

Wir wünschen euch und eurem Kind eine gute Zeit bei uns im Studio!