

caldera yoga farm Hausregeln - GEMEINSAM ACHTSAM

Dein **Zimmer bitte sauber halten, täglich gut lüften** und so verlassen, wie vorgefunden, es wird während des Retreats nicht geputzt.

Sparsam und flott duschen, Wasser sparen - generell achten wir bei höchsten Ansprüchen an Hygiene und Sauberkeit auf ein Ressourcenschonendes Betreiben der yogafarm.

Bitte dein **Handy mit Rücksicht auf dich und alle anderen nur verwenden**, wenn niemand davon gestört wird... Am besten du übst dich in DIGITAL DETOX :-)

Bitte **kein Geschirr** aus Küche oder Ferienhaus in den Garten mitnehmen oder sonst wo abstellen, wo es nicht hingehört. Verwende deine mitgebrachte Wasserflasche.

Lass' uns die yogafarm stets gemeinsam **achtsam benutzen und mitdenken**, z.B. Kerzen ausblasen, Fenster und Türen schliessen, wenn wir als letzte/r Raum oder Haus verlassen... - deine Haare vom Kämmen gehören ebenso wie Hygieneartikel in die Mistkübel.

Der **mächtige Laubwald gehört NICHT zur Yogafarm** und es wird darauf hingewiesen, dass er nur mit Vorsicht zu betreten ist, da jederzeit Äste herabstürzen oder Bäume umfallen können... das liegt am Pilzbedingten (Hymenoscyphus fraxineus) Sterben der Eschen.

Betreffend **Karmayoga / Gartenarbeit bitte** Gerätschaften und Werkzeuge immer wieder dahin zurück geben, wo du sie gefunden hast.

Bitte pünktlich, gerne **5-10 Minuten vor Beginn** der Yogaeinheit, in Ruhe im Raum kommen und das Yogahaus darüber hinaus nicht als Aufenthaltsraum benutzen, damit es mit unserer meditativen Energie vom Praktizieren gefüllt bleibt.

Wir freuen uns mit dir **die Stille der Nacht ab 22 Uhr zu genießen.**

Es gibt Plätze zum Ruhen überall im Hofbereich und gekennzeichnete **Outdoordecken** für dich im Yogahaus.

Gerne kannst du **Bücher** aus dem Yogahaus und dem Haupthaus für die Dauer deines Aufenthalts ausleihen. Bitte stelle sie dann wieder dorthin zurück.

NAMASTE, DANKE! SCHÖNEN AUFENTHALT AUF DEINER YOGAFARM