



HUISHOUDELIJKE REGELS MEDITATIEHUIS

GELIEVE BIJ GEBRUIK

- *Stilte zoveel mogelijk als uitgangspunt te nemen.
- *Jassen aan de kapstok, schoenen en tassen in de hal achterlaten in het daarvoor bestemde schoenen/tassen rek.
De spullen kunnen ook in de kleedruimte achtergelaten worden.
- *Niet met schoenen in de zaal.
Tai Chi of lichte balletschoentjes met dun zacht zooltje mag, die alleen voor binnen worden gebruikt, geen gymschoenen.
- *Respectvol met alle gebruikte materialen omgaan.
- *Niet met scherpe of harde voorwerpen op de houten vloer krassen, dus ook voorzichtig met gebruik van meditatiebankjes en of stoelen.
- *Meditatiebankjes en stoelen altijd op de gele ronde matjes plaatsen.
- *Na gebruik van alle materialen, deze weer netjes in de kast opbergen, de matjes, kussens en omslagdoeken eerst even goed uitkloppen.
De yogamatten terug rollen en elastiek er weer omdoen.
- * De witte wollen omslagdoeken zijn alleen voor binnen in de zaal.
 - *In de kleedruimte liggen donker groenen dekens, die je wel voor buiten kan gebruiken, als je het koud hebt.
 - *Zorg dat beide schuifdeuren van de kast goed dicht zijn, anders blijft het licht in de kast branden.
- *Na gebruik spiegel, de zijde doek voorzichtig terug voor de spiegel hangen
- *Alleen de aanwezige waxinelichtjes gebruiken en bij vertrek uitmaken.
- *Geen andere kaars en of vuur gebruiken. Wierook in overleg.
- *Er wordt niet gegeten in het Meditatiehuis.

Er mag thee (geen koffie) gedronken worden in de zaal o.l.v. leraar(es)
die zorg draagt voor de thee en de glazen.

*Gebruik de kurken onderzetters bij het plaatsen van de theekoppen/glazen op de vloer.

*Flesje water mag meegenomen worden in de zaal.

*Vocht geknoeid op de vloer, deze meteen drogen.

*Niet aan de computerscherm zitten van de warmtepomp of deze zelfstandig veranderen.

*Bij gebruik van muziek en versterker, deze na afloop uit zetten.

*Na afloop, de gebruikte ruimte opgeruimd achterlaten, alle lichten in de zaal uitdoen
en glazen schuifdeuren als wel de schuifdeuren van de materialen, goed sluiten.

*Licht in het kleine halletje en de toilet gaat automatisch aan en uit.

*I.v.m. brandveiligheid alle doorgangen vrijhouden en brandblusser op zijn plaats laten staan.

*Bij schade of storing van of aan iets, of is er iets niet in orde of compleet,
dit zo snel mogelijk doorgeven.

THEEHUIS

*Voorzichtig met servies en materialen omgaan.

*Bij vertrek zorgen dat het aanrecht schoon is.

*Al het gebruikte servies of glazen, afgewassen en terug in de kast.

*Koffie/thee, suiker melk terug in de kast of koelkast.

*Afval in de daarvoor bestemde afvalcontainer.

*Tafel schoonmaken en stoelen terug op hun plaats en boeken terug in de kast.

*Bij vieze vloer met veel zand en of bladeren, het grootste vuil even weghalen.

*Bij vertrek lichten uit en de Japanse schuifdeur goed sluiten.

KLEEDRUIMTE

*Na gebruik alles opruimen en stoelen weer op hun plaats en
gebruikte theeglazen afwassen en terug op dienblad zetten

*Lichten uit bij vertrek en buitendeur dicht.

BAMBOETUIN

*Zoveel mogelijk stil te zijn en de rust die daar is te bewaren.

*Geen afval achterlaten.

THEETUIN

Kan gebruikt worden bij de koffie en theepauzes en tijdens lunchtijden,
daar kan gezellig buiten aan tafel gedronken, gegeten en gekletst worden :-)

Roken is niet toegestaan op het hele terrein van Het Zonnelicht.