



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.
Er hangen ook haken aan de palen, buiten voor de deur van meditatiehuis, om bij slecht weer regenjassen op te kunnen hangen/uit te laten lekken.
Tassen en jassen 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.

*Bij gebruik yogamatten en hoofdkussens, deelnemers op eigen handdoek laten liggen en handdoek ook op het kussen laten leggen.

*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.
Let op met warm kaarsvet en knoei je hiermee, graag even schoonmaken.
Geen andere kaars en of vuur gebruiken. Wierook in overleg.

*Er wordt niet gegeten in het Meditatiehuis.

Er mag thee (geen koffie, geen suiker) 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, dit meteen afdrogen.

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

*Bij gebruik van muziek en versterker, na afloop uit zetten (ook de rode knop op stekkerdoos)

*Na afloop, de gebruikte ruimte opgeruimd achterlaten, alle lichten in de zaal uitdoen
en glazen schuifdeuren als wel de Japanse schuifdeuren buitenzijde dicht doen.
(dit laatste om de warmte zoveel mogelijk in de zaal te behouden)

*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.

Het gebruikte servies of glazen, afgewassen in de kast terugzetten.

*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.