



HUISHOUDELIJKE REGELS HET ZONNELICHT

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.
- *Bij bewegingsactiviteiten, graag zorgen dat deelnemers geen nagellak op hebben. Er komen daardoor strepen van nagellak op de vloer, wat moeilijk te verwijderen is, alleen met aceton.
- *Bij veel fysieke beweging en transpiratie, dan kun je de schuifdeur een stukje openen (wel hor ervoor) en/of de ventilatie aandoen. Die zit in het halletje rechts bij de lichtknoppen. Een wit vierkantje met 1-2-3 erop. Altijd eerst op het huisje duwen dan op een cijfer. (3 maakt geluid in de zaal) Bij weggaan weer uitdoen, door weer op het huisje te duwen.
- *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.
- *Zoveel mogelijk zorgen dat de gele kussens en meditatiekussens schoon blijven. Zorgen dat er geen penstrepen of zwarte vlekken op komen.
- * 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.

*Na gebruik spiegel, de zijde doek voorzichtig terug voor de spiegel hangen.

*Wil je glazenschuifdeuren open zetten in de zomer, dan altijd de hordeuren gebruiken

*Alleen de aanwezige kaarshouders met waxinelichtjes gebruiken en bij vertrek uitmaken.

*Let op met warm kaarsvet en knoei je hiermee, graag meteen schoonmaken.

Geen andere kaars en of vuur gebruiken.

*Gebruikte lucifers en waxinelichtjes in de andere afval schaal deponeren
(onder tafel van altaar met Boeddha) dus niet in de schaal van de nog nieuwe waxinelichtjes.

*Wil je een geur gebruiken voor in de zaal,
dan de geurbrander gebruiken (met water vullen) en eigen geur meenemen.

*Wierook alleen in overleg.

Vaak blijft de geur nog lang hangen en niet fijn voor de volgende deelnemers.

*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.

*De glazen theekopjes in de kleedkamer, zijn voor in de meditatiezaal.

De glazen of theekopjes in het theehuis, zijn voor tuinkas of buiten.

*Deelnemers niet met kopjes/glazen van meditatiehuis naar buiten laten lopen.

Docent ruimt zelf de kopjes uit de zaal op met dienblad en wast ze af.

*Altaar met Boeddhabeeld, lampen, kaarshouders, schilderijen aan de muur:
dus decoratie interieur op zijn plek laten staan of hangen, niet verplaatsen of opbergen,
dit hoort bij de essentie die Het Zonnelicht wil uitdragen.

*Reserve toiletpapier zit in het spiegelkastje van de wc of ligt
in de opslagruimte achter het witte gordijn, in de kleedkamer.

*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 gebruik van alle materialen, deze weer netjes in de kast opbergen op de goede plek.
De yogamatten zoveel mogelijk strak oprollen (past beter in de kast) en elastiek er weer omdoen.

*De gele matjes, kussens en omslagdoeken eerst even goed uitkloppen,
voordat ze de kast in gaan, zodat zoveel mogelijk haren en pluisjes eraf gaan.

(De vloer wordt elke dag gestofzuigd en gewifferd)

*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 of de koelte zoveel mogelijk in de zaal te behouden)

*Zorg dat beide schuifdeuren van de kast met alle materialen goed dicht zijn, anders blijft het licht in de kast branden.

*Docenten steeds na de activiteit, controleren of er geen spullen van de deelnemers zijn achtergebleven. Is dit wel het geval, graag zelf contact opnemen met de deelnemer. Gevonden voorwerpen gaan in een tas achter het gordijn in de kleedkamer en deze wordt maximaal 1 jaar bewaard, dan gaat het naar de kringloop.

*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.

KLEEDRUIMTE

*Bij koude, kun je even de warmte ventilator aan zetten, die aan de muur hangt, dan ook de houten schuifdeur dicht doen, zodat warmte binnen blijft.

*Er zit een extra toilet in de 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.

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.

*Na afloop 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.

TUINKAS

De 2 warmte heaters alleen aanzetten indien nodig en meteen weer uit, zodra de tuinkas verlaten wordt en de schuifdeuren altijd sluiten bij weggaan.

*Na afloop tafel schoonmaken en banken terug op hun plaats en boeken terug in de kast.

BAMBOETUIN

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

Stoelen, banken die verplaats worden weer terug zetten na afloop. *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 :-)

Na afloop (zeker in de winter en in zomer bij slecht weer / regen) de picknick tafels en banken met de hoezen weer afdekken.

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