

## **Die 20 goldenen SAMYAMA- Yogaregeln für Leute aus´m Ruhrpott:**

- 1.) **Wenne Yoga üben wills, bisse hier schomma richtig !**
  - 2.) **Wenne reinkomms, häng Deine Brocken am Haken und stell Deine Latschen inne Ecke.**
  - 3.) **Wenn ma wat zwickt, sachet lieber gleich- nich ers hinterher Rabatz machen !**
  - 4.) **Wer Faxen macht oder zu viel quasselt, fliecht raus, aber hochkannt !**
  - 5.) **Zieh Dir vernünftige Plörren an, hier is keine Muckibude !**
  - 6.) **Pinkeln is vorher und spachteln hinterher ! In n Frittentempel kannse nachher imma noch !**
  - 7.) **Jammern is nich, kannse zu Hause machen. Wenne knatschig bis, lasset nich raushängen, nach m Yoga geht et Dir schomma n bisken besser !**
  - 8.) **Während der Stunde wird nich gesüppelt, n Täsken Tee kannse später trinken.**
  - 9.) **Bloß nich kribbelich werden, wennet mal n bisken dauert.**
  - 10.) **Pämpern is hier nich, hier musse wat tun ! ...Und nich wegen jedem Kinkerlitzken zum Knocheneinrenker rennen !**
  - 11.) **Mach Dir nicht ins Hemd, wennet ma n bisken zieht !**
  - 12.) **Wenn ma Fußball is, kommse trotzdem zum Yoga, außer Deutschland hat et geschafft und is im Endspiel.**
  - 13.) **Laber dem Yogalehrer kein Knopp anne Backe. Quatschköpfe und Stinkstiefel könn wir hier nich gebrauchen !**
  - 14.) **Kuck nich wat der Nachbar macht ! Mach keine Stielaugen !**
  - 15.) **Hau nich auffe Kacke, wenne glaubs, Du kanns wat !**
  - 16.) **Vornehmet Gesülze kannse Dir inne Haare klemmen !**
  - 17.) **Räum die Yogaklamotten anständig wieda wech, andere wolln dat au noch benutzen.**
  - 18.) **Versacken kannse inne Entspannung, aber geratzt wird zu Hause inne Heia !**
  - 19.) **Vergiss Dein Klüngel nich, ich trach Dich dat nich nach !**
  - 20.) **... und vergiss nich: Zahlemann und Söhne !**
- Und getz zieh die Buxe an und spring auffe Matte ! Viel Spässkes !**