

Hygienekonzept & Regeln zum Schutz gegen Corona



1. Bitte komm nur zum Yoga, wenn Du Dich vollkommen gesund fühlst. Teilnehmer mit Symptomen einer Atemwegsinfektionen haben keinen Zutritt zum Yogastudio.
2. Die TeilnehmerInnenzahlen in den Kursen sind auf 6 Plätze begrenzt. Bitte melde Dich vorab für einen Platz im Studio an.
3. Bitte komme nicht früher als 15 min. vor Kursbeginn in den YogaRaum, um Begegnungen zwischen den Kursen zu vermeiden.
4. Bitte bringe deine eigene Matte, ein eigenes Handtuch und im Idealfall auch Hilfsmittel und eine Decke mit. Hilfsmittel können auch ausgeliehen/reserviert werden, müssen nach dem Gebrauch desinfiziert werden.
5. Bitte trage eine Mund-Nasen-Maske. Wenn Du Deinen Platz eingenommen hast, kannst Du die Maske ablegen, da dann der Mindestabstand in jedem Fall gegeben ist.
6. Bitte halte zum Yogalehrer und zu den anderen Teilnehmern einen Mindestabstand von 1,5 – 2,0 m.
7. Komm zur Yogastunde in Yogakleidung, da die Umkleide nur zur Ablage Deiner Sachen genutzt werden darf.
8. Das Unterlegen selbst mitgebrachter Handtücher z.B auf Kissen, Bolster und Blöcke ist obligatorisch.
9. Am oder vor dem Eingang steht Desinfektionsmittel. Bitte desinfiziere Deine Hände.
10. Die/der Yogalehrer/in öffnet und schließt die Tür zum Yogaraum und desinfiziert die Klinke vor und nach dem Kurs. Außerdem werden alle Kontaktflächen regelmäßig gereinigt.
11. Wir nehmen Abstand vom Händeschütteln und von Umarmungen.
12. Vor & nach dem Yoga wasche gründlich Deine Hände und desinfiziere sie.
13. Bitte bring dir selber etwas zu Trinken mit.
14. Der Yogaraum muss gut gelüftet werden, auch während der Stunde. Wenn Du empfindlich bist suche Dir keinen Platz an der Tür.
15. Wir gehen davon aus, dass Du mit der Niesetikette vertraut bist. (Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch.
16. Benutze Taschentücher müssen in einem geschlossenen Mülleimer entsorgt werden.
17. Wir verzichten beim Unterrichten bis auf Weiteres auf Körperkontakt. Es wird also keine Hilfestellungen die Körperkontakt erfordern geben.