



## Schutz- und Hygiene-Regeln

- Die Teilnehmerzahl wird in Abhängigkeit von dem zur Verfügung stehenden Raum auf maximal fünf TeilnehmerInnen pro Kursfenster begrenzt. Zwischen den Yogamatten und den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Yogalehrenden muss ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden. Die Abstandsregeln gelten auch für den Eingangsbereich, die Umkleiden sowie Küche und Sanitärbereiche.

Entsprechende Bodenmarkierungen sind angebracht.

- Es ist eine **verbindliche** schriftliche Anmeldung zu den einzelnen Kursen erforderlich. Bei Verhinderung teilt dies bitte rechtzeitig mit, damit TeilnehmerInnen von der Warteliste nachrücken können.
- Innerhalb der Räumlichkeiten besteht Mund-Nasenschutzpflicht. Während der Yoga-Praxis kann der Mund-Nasenschutz abgesetzt werden. Sollte während der Yoga-Praxis der Sanitärbereich aufgesucht werden müssen, so ist dieser wieder anzulegen, ebenfalls beim Verlassen eurer Yogamatte am Ende der Stunde.
- Es muss auf ein Treffen vor oder nach der Yogapraxis im Empfangsbereich, in den Umkleieräumen sowie Küchenbereich verzichtet werden. Bitte vermeidet jeglichen Körperkontakt, wie Umarmungen etc.
- Die Wasserspender in der Küche dürfen nicht benutzt werden, ebenfalls keine Bedarfsgegenstände, wie Gläser etc. Es kann ein eigenes Getränk mitgebracht werden.
- Bitte bringt Eure eigene Yogamatte und Yoga Tuch mit. Sollten TeilnehmerInnen über keine eigenen Yogamatten verfügen, kann eine Yogamatte (Kunststoff) von der Yogaschule zur Verfügung gestellt werden, die nach der Yogastunde desinfiziert wird. Bitte beachtet, dass wir Euch die sonst üblichen Wollmatten nicht zur Verfügung stellen können. Ebenfalls können die in der Yogaschule vorhandenen Wolldecken, Kissen und Hilfsmittel nicht benutzt werden.
- Sanitäranlagen sind mit Seifenspendern und Papierhandtücher ausgestattet. Die Abstandswahrung ist auch hier zu beachten. Bitte benutzt vor Betreten der Räumlichkeiten die sich im Eingangsbereich befindlichen Händedesinfektionsmöglichkeiten.
- Bitte kommt bereits umgezogen zum Unterricht.
- Bitte kommt pünktlich zum Unterricht. Es kann ggf. zu Wartezeiten führen, da sich die TeilnehmerInnen in einer Liste mit ihren vollständigen Kontaktdaten eintragen müssen. Bitte wartet daher vor der Türe, falls sich noch jemand im Eingangsbereich befindet.
- TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.