

HYGIENE - UND SICHERHEITSMASSNAHMEN

Aufgrund der aktuellen Situation und gesundheitlichen Sicherheitseinschränkungen gibt es bis auf weiteres, Maßnahmen zum Schutz vor Covid-19.

Bitte beachtet die **Hygiene- und -Abstands-Regelung von 1,5 Meter**. Änderungen zu allen Punkten bleiben vorbehalten, **je nach Lockerung-Update durch die Bundesregierung**.

- Ich freue mich, euch gesund und ohne Erkältungserscheinungen mit **Maske** zu begrüßen. Im Yoga-Studio und bis zur Yogamatte besteht die Maskenpflicht. WÄHREND des Yogakurses besteht keine Maskenpflicht, insofern Yoga nicht körpernah und kontaktlos ist. So fühlt euch frei, die Maske im Kursraum abzunehmen oder zu tragen, wichtig hierbei ist, **das Mattenfeld darf OHNE Maske NICHT verlassen werden**. Die Abstandsregelung gilt von Person zu Person: 1,5 Meter.
- Unser Büro und die Umkleide bleiben derzeit noch geschlossen. Bitte erscheint, wenn möglich schon in Yogakleidung, ansonsten bitten wir euch in den Toiletten umzuziehen, nur so kann der Abstand sicher eingehalten werden.
- Alle Sachen können neben die Yogamatte gelegt werden, das Handy bitten wir euch auszuschalten.
- Bitte beachtet in der Übergangszeit das wir hier den Raum noch öfter lüften. Wem es schnell kühl wird der begibt sich im Raum eher weg von den Fenstern
- aus hygienischen Sicherheitsgründen gibt es in der Übergangszeit keinen Tee und Wasser, dies ist nicht erlaubt
- Die Personen Anzahl im Yoga Raum mit beschränkt auf 9 Teilnehmer.
- Gerne kannst du wie immer deine eigene Matte mitbringen. Yoga Kshana-Room Yogamatten sind direkt nach Nutzung zu desinfizieren. Die Yogamatten bitte auf die Abstandsmarkierung am Boden legen.
- Von Hilfsmitteln wie Gurte und Blöcke halten wir derzeit noch Abstand, für Yin Yoga stehen euch Bolster zu Verfügung, diese bitte mit dem eigenen Handtuch abdecken.
- Hier bitten wir euch eigene Decken und Handtücher mitzubringen.
- 15 Minuten vor Kursbeginn ist Einlass und ich möchte euch bitten **direkt in den Kursraum zu gehen** 😊