

Infektionsschutzregeln für die Yogakurse

1. Wenn du (auch nur geringe) Erkältungssymptome hast und/oder dich krank fühlst, bleib bitte zu Hause.
2. Beachte bitte die Husten- / Nies-Etikette (in die Ellenbeuge oder ein Taschentuch husten/niesen, jedes Taschentuch nur einmal benutzen und sofort entsorgen).
3. Halte in und vor dem Yogaraum einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen. Im Yogaraum ist die Position für deine Matte vorgegeben, bitte halte dich daran.
4. Trage bitte einen Mund-Nasen-Schutz vom Eintritt in die Räumlichkeiten bis zum Erreichen deiner Mattenposition.
5. Wasche oder desinfiziere dir bitte vor und nach dem Yogakurs die Hände. Mittel zur Händedesinfektion stehen am Eingang bereit. Kontaktflächen wie Türgriffe werden von mir vor und nach jedem Kurs gereinigt und desinfiziert.
6. Verzichte bitte auf Körperkontakt wie z. B. Umarmung zur Begrüßung und Verabschiedung, auch ich verzichte auf Korrekturen der Yogaposition im Unterricht.
7. Komm bitte bereits umgezogen zum Yoga.
8. Bring bitte Deine eigenen Utensilien wie Matte, Decke, Kissen etc. mit. Solltest du etwas davon nicht besitzen, kannst du es dir für die Dauer des 10er Kurses ausleihen. Du kannst es mit nach Hause nehmen und zur nächsten Kursstunde wieder mitbringen. Behandle ausgeliehene Sachen bitte pfleglich.