

212 Tage war Funkstille bei uns im Yogastudio.

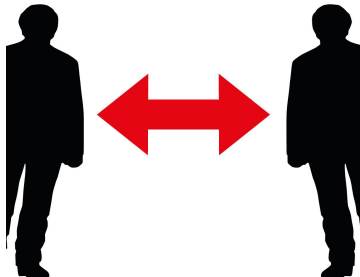
Ab **01.06.2021** können wir endlich wieder aufmachen!!!
Eure Gesundheit liegt uns sehr am Herzen, informiert euch deshalb hier über unser Hygienekonzept und die Abläufe bei Anmeldung und Klassenbesuch:

Mit folgendem **Hygienekonzept** ist das Yoga praktizieren in der Gruppe wieder möglich:



Drei G-Regel

- nur Yogi*nis mit einem gebuchten Termin Zutritt gewährt, die
 - a) getestet,
 - b) geimpft oder
 - c) genesen sind.



Abstandsregeln

- Die Anzahl der Kursteilnehmer ist stark reduziert, um 1,5m Mindestabstand generell zu gewährleisten.
- Der Umkleide- und Aufenthaltsraum ist geschlossen, also bitte bereits in Yogakleidung das Yogastudio betreten.
- Ein Verweilen im Studio vor oder nach dem Unterricht ist nicht gestattet. Komme frühestens 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn und verlasse das Studio zügig.

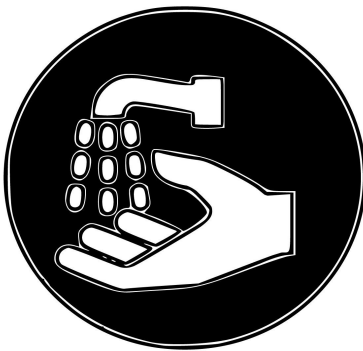
Mund- Nasenschutz

- Im Studio bestehen wir auf dem Tragen eines medizinischen Mund- Nasenschutzes. Bitte nimm Rücksicht und versuche trotzdem, stets einen gebührenden Abstand zu Deinen Mit-Yogi*nis zu wahren.
- Im Übungsraum, nachdem du dich auf deiner Matte mit vorgegebenem Mindestabstand zum nächsten Platz fest eingerichtet hast, kannst du den Mundschutz abnehmen, oder während des Unterrichts freiwillig anlassen.



Hand- und Flächenhygiene

- Bitte nutzt die Möglichkeiten zum Händewaschen mit Flüssigseife und Einwegtüchern, sowie die vorhandenen Möglichkeiten zur Handdesinfektion im Yogastudio.
- Wir haben unsere Reinigungsmittel und -häufigkeit aufgerüstet, und wischen den Übungsraum nach jeder Klasse mit Desinfektionsreiniger, die Handläufe, Türgriffe und Toiletten werden ebenso mehrmals täglich desinfiziert.
- Auf den Einsatz von Hilfsmitteln während des Yogaunterrichts wie z. Bsp. Wolluntermatten, Meditationskissen und Decken verzichten wir aus hygienischen Gründen ganz. Wenn dieses gewünscht wird, ist es mitzubringen.
- Zwingend ist eine geeignete Auflage für die Yogamatte mitzubringen bzw. die eigene Matte. Diese sollten regelmäßig zu Hause gereinigt/desinfiziert werden.
- Getränke können wie gewohnt mitgebracht werden.



Gegenverkehr verhindern

- Um Gegenverkehr zu minimieren erfolgt der Ein- und Auslass per "Einbahnstraße": 1.Eingang (wie gehabt Innenhof) → 2.Vorraum (zieh deine Schuhe aus) → 3.Yogaraum → 4.Nach dem Kurs: in umgekehrter Reihenfolge.
- Natürlich wird mal etwas vergessen und jemand muss mal gegen den Strom schwimmen. Lass bitte deshalb den Mundschutz immer an, bis du wirklich im Übungsraum auf deiner Matte angekommen bist.



Schnelle Empfangsregistrierung

- Einlass ist 10 Minuten vor Klassenbeginn. Bitte komm nicht früher, um Aufenthalte und Ansammlungen im Innenhof vor dem Yogastudio absolut zu vermeiden!
- Teilnahme nur über Voranmeldung über unsere [Online-Kursbuchung](#), mit vorheriger Erfassung der Kontaktdaten.
- Voraussetzung zur Teilnahme sind Kontaktdaten und Einverständnis zur Weitergabe ans Gesundheitsamt. Das [Formular findest Du hier](#).
- Kauf Deine Kurskarten für den Studiobesuch vorab bequem über unser [Buchungstool](#).



Allgemeine Regeln

- Eine ausreichende Lüftung des Yogaraumes wird gewährleistet.
- Husten oder Niesen in die Armbeuge.
- Keine Umarmungen oder Händeschütteln, auch wenn es schwerfällt.
- Papiertaschentücher direkt in den Mülleimer.
- Wenn du dich krank oder angeschlagen fühlst, bleib dem Yogastudio bitte fern. Bitte hab Verständnis, dass wir dich vom Klassenbesuch ausschließen müssen, falls wir Krankheitssymptome bei dir feststellen.
- Alle Stunden dauern **60 Minuten**.
- Hands-on vom Lehrer sind nicht möglich. Der Lehrer verweilt auf seiner Matte.
- Auch wird auf Yoga Nidra (Entspannung), Pranayama (Atemübungen) und des Tönen von Mantrien verzichtet.
- Yogateilnehmer die zur Corona-Risikogruppe gehören, empfehlen wir vom Yoga fernzubleiben.
- Das Hygienekonzept meines Yogastudios liegt im Yogaraum aus.



DANKE für eure Achtsamkeit und das Verständnis!