



HYGIENE-VORSCHRIFTEN

**Im Yoga-Studio sind die Hygiene-Vorschriften dringend einzuhalten.
Diese sind wie folgt:**

- Bitte komme nur in den Präsenzunterricht, wenn du vollständig geimpft, genesen oder negativ auf Covid19 getestet bist (der Test darf nicht älter als 24h sein). Auch unser Team unterrichtet im Studio nur geimpft, genesen oder mit einem negativen tagesaktuellen Testergebnis.
- Bitte bleibe unbedingt zuhause, wenn du krank bist oder Krankheitssymptome (z.B. Husten oder Halsschmerzen) wahrnimmst oder du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Person hattest, die derzeit an Covid-19 erkrankt ist!
- Es gibt keine Hand-on's (körperlich-geführte Korrekturen).
- Komme mit Mund-Nasenbedeckung (FFP2) ins Studio und achte im Umkleidebereich auf einen Mindestabstand von 1,5 m. Auch beim Gang auf das WC besteht Maskenpflicht.
- Komme, wenn möglich, bereits in Yogakleidung, um eine Ansammlung im Eingangs- und Umkleidebereich zu vermeiden.
- Wenn möglich, bringe bitte deine eigene Matte und Utensilien mit.
- Falls du keine Matte hast, kannst du eine Matte aus dem Studio ausleihen. Wir bitten dich, die Matte vor und nach dem Kurs selbst zu desinfizieren. Das wird dir ein sicheres Gefühl geben. Für Desinfektionsmittel ist gesorgt.
- Matten müssen an den markierten Stellen liegen.
- Mittel, um beim Ankommen die Hände zu desinfizieren, werden bereitgestellt.
- Der Raum wird während der Kurse ausreichend belüftet.
- Wir dürfen keine Getränke (Tee / Wasser / Gläser / Tassen) zur Verfügung stellen. Bitte bringe deine eigene Wasserflasche mit. Selbstverständlich darfst du deine Flasche selbst mit Wasser aus dem Wasserhahn der Teeküche nachfüllen.