











VERHALTENSREGELN BEI YOGA UND KURSE WÄHREND DER CORONA-KRISE



Die wirksamste aller Schutzvorkehrungen sind die Einhaltung des empfohlenen Sicherheitsabstandes von mind. 1,5 Metern und die Beachtung der Empfehlungen zur Hygiene:

-  Der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Yogastudios.
-  Beim Betreten und Verlassen des Studios bitte eine Maske tragen.
-  Kommt bitte nicht eher als 5-10 min vor Kursbeginn ins Studio. Bildet keine Gruppen und betreten den Kursraum mit dem Sicherheitsabstand hintereinander.
-  Nach dem Betreten des Yogastudios ist das gründliche Waschen der Hände notwendig und in der Regel auch ausreichend. Desinfektionsmittel sind zusätzlich in den Waschräumen vorhanden.
-  Das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung ist – bei Einhaltung der Mindestabstände – nach derzeitiger Rechtslage während des Unterrichts nicht verpflichtend. Sie ist jedoch grundsätzlich auch bei Einhaltung der Mindestabstände jeder Person im Yogastudio bis zum Erreichen der eigenen Yogamatte im Kursraum zu tragen.
-  Es darf nur auf der zur Verfügung gestellte Yogamatte praktiziert werden. Die Matte wird nach der Stunde von jedem Teilnehmer mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel gereinigt.
-  Die Umkleieräume und Dusche stehen für die Dauer der Corona-Krise nicht zur Verfügung.
-  Körperkontakt ist zu vermeiden. Dies gilt insbesondere für Begrüßungsrituale wie Handschlag, Umarmung. Entsprechend werden auch keine Adjustments/Hands-On, sondern ausschließlich verbale Anweisungen geben.
-  Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Und von anderen Personen abgewandt.
-  Bleibt bitte bei Krankheitssymptomen - besonders der Atemwege - zuhause