



Hygiene- und Abstandskonzept

Stand 03. April 2022

Yogalehrerin für

Hatha Yoga

Vinyasa Flow Yoga

Pra-/Postnatal Yoga

Mami-Baby Yoga

Abstandsregeln bleiben, FFP2 Maske oder OP-Maske sind weiterhin empfohlen.

Hygienekonzept bei Präsenzunterricht

Es ist mir ein großes Anliegen Euch die notwendige Sicherheit zu geben, damit wir wieder mit viel Freude zusammen Yoga praktizieren können.

Die Teilnahme an meinen Kursen ist nur mit Anmeldung möglich!

Um die Gesundheit aller zu schützen bitte ich um Euer Verständnis, dass folgende Schutzmaßnahmen während der Corona-Zeit zu beachten sind:

- Im Yogaraum Perlesham gilt **3G** (Geimpft, Genesen, Getestet). Euren Status dokumentiere ich auf der Teilnehmerliste.
- **Bitte einzeln eintreten.**
- Bitte desinfiziere (Handdesinfektionsmittel steht bereit) oder wasche deine Hände beim Eintreten ins Studio.
- Der Mindestabstand von 1,5m ist möglichst einzuhalten - nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Yogaraums Perlesham.
- Beim Betreten und Verlassen des Yogaraums, sowie in den Gängen und auf dem Gang zur Toilette wird **empfohlen** einen Mund-Nasen-Schutz oder FFP2 Maske zu tragen, diesen darfst du auf deiner Matte angekommen - ablegen.
- Im Yogaraum Perlesham herrscht auch eine Sockenpflicht. Bitte ziehe erst auf deiner eigenen Matte deine Socken aus.
- Die Yogamatten sind bereits an festen Stellen platziert und dürfen nicht verschoben werden.
- Um Körperkontakt zu vermeiden, gibt es nur verbale Anweisungen.
- Die Umkleidekabine darf für die Dauer der Corona Krise nicht genutzt werden.
- Offene Getränke sind nicht erlaubt, bring daher bitte **dein eigenes Getränk** in einem unzerbrechlichen Gefäß mit.
- Es erfolgt eine regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten und Reinigung aller häufig berührten Flächen (z. B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.).
- **Ziehe dir bitte etwas Wärmeres an, da ich im 20 Minuten Takt Lüften muss oder die Fenster dauerhaft öffne.**
- Bitte beachte die Husten- und Nießetikette, sowie die Handhygieneregeln!

Equipment:

Folgendes Equipment darf genutzt und muss nach Verwendung desinfiziert werden:

- Yogamatte
- Yogagurt
- Yogablöcke
- Yogabolster

Folgendes Equipment musst du mitbringen

- Decke
- Handtuch für die Yogabolster

Die Teilnahme am Unterricht ist untersagt, wenn:

...du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hattest
..du Allgemeinsymptome wie Fieber, Husten, Atemnot, Hals- und Gliederschmerzen hast
...du WÄHREND deines Aufenthalts Symptome zeigst. Hier bitte ich dich das Studio zu verlassen um andere zu schützen.

Bei Fragen unterstütze ich Euch gerne.

Gemeinsam schaffen wir das. Ich freue mich auf Euch!