

# Hygieneregeln

Liebe Yoginis und Yogis, ab dem 18.5. öffnen wir unser Studio mit einzelnen Kursen in kleiner Gruppengröße. Wir tun alles, um die Kurssituation so sicher wie möglich für dich zu machen und bitten auch dich um deine Unterstützung, die Gesundheit aller zu schützen:

**Bitte bleib zuhause**, wenn du Erkältungssymptome hast oder dich einfach nicht gut fühlst. Wir freuen uns, dich stattdessen per Live-Stream zu sehen! Komplette verpasste Stunden kannst du später als Live-Stream, in einem anderen Kurs, oder in den ersten 3 Wochen des nächsten Kurszyklus nachholen.

Auch unsere Lehrer\*innen sind angewiesen, nur zu unterrichten, wenn sie sich ganz gesund fühlen.

## Maskenpflicht

Komm bitte mit deiner Maske zu uns ins Studio und begib dich direkt nach dem Händewaschen in den Kursraum auf deine Matte. Lege dort deine Maske ab, um entspannt mit uns Yoga üben zu können. Setze die Maske nach der Stunde wieder auf und verlasse das Studio zügig.

**Warte bitte vor dem Studio** bis alle Teilnehmer\*innen des vorherigen Kurses die Räume verlassen haben.

**Bitte komm bereits in Yogakleidung** zu uns ins Studio. Nur um deine Tasche abzulegen, kannst du den Ankleideraum einzeln betreten.

## Hände waschen

Wasche dir direkt beim Eintreten in das Studio deine Hände mit Seife und trockne sie gut mit Papierhandtüchern ab. Auch nach dem Üben bitte die Hände waschen.

## Registrierpflicht

Wir müssen für jeden Kurs abbilden können, wer genau da war. Bitte nenne der/dem Yogalehrer\*in Vor- und Nachname, damit sie/er beides auf der entsprechenden Liste eintragen kann.

**Bring dir etwas zu trinken mit.** Momentan können wir dir keine offenen Getränke (Tee oder Wasser) anbieten.

## Yogamatte & Hilfsmittel

Bitte **desinfiziere** deine Matte sorgsam zu Beginn der Stunde und danach, egal, ob du unsere Matte nutzt oder deine eigene mitbringst.

Falls du für die Anfangs- und Endentspannung gerne eine Decke nutzt, bringe dir bitte ein **großes frisch gewaschenes Handtuch** mit.

Für die Nutzung von Hilfsmitteln (Blöcken, Bolstern, Kissen) bring dir bitte **2-3 kleine, frisch gewaschene Handtücher** mit, mit denen du die Gegenstände abdecken kannst, um so direkten Kontakt zu vermeiden. Insbesondere beim Chillyyoga ist dies wichtig.

### **Husten- und Nies-Etikette**

Huste und niese möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher anschließend direkt entsorgen. Hände waschen nicht vergessen.

### **Verzicht auf Körperkontakt**

Es gelten die allgemeinen Abstandsregeln von 1,5 Metern, daher verzichten wir auf Umarmung oder Handschlag und bitten dich dasselbe zu tun. Unsere Trainer\*innen werden keine Hands-on machen und sind angehalten, auf ihrer Matte zu bleiben.

Vielen Dank für dein Verständnis und deine Mithilfe!

Wir freuen uns auf dich!