

Hygieneregeln

Liebe Yoginis und Yogis, wir freuen uns sehr, dass wir wieder gemeinsam im Studio praktizieren können!

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:

Es gilt in Köln momentan die **3G-Regel**, d.h. bring bitte einen Nachweis mit, dass du geimpft, genesen oder getestet bist. Der PCR- oder Antigen-Schnelltest darf maximal 48 Stunden alt sein.

Bitte bleib zuhause, wenn du Erkältungssymptome hast oder dich einfach nicht gut fühlst. Wir freuen uns, dich stattdessen per Live-Stream zu sehen! Komplett 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 medizinischen 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. Da unser Umkleide-Raum sehr klein ist und auch hier die Abstandsregeln gelten, können sich nur 2 TeilnehmerInnen gleichzeitig darin aufhalten.

Lüften / warme Kleidung

Achte darauf, dass du **warm genug angezogen** bist oder bring dir zusätzliche Kleidung mit, damit du auch in Shavasana nicht

auskühlst. Auch an kühlen Tagen sind wir verpflichtet in kurzen Abständen den Yogaraum zu lüften.

Hände waschen

Wasche dir direkt beim Eintreten in das Studio deine Hände mit Seife und trockne sie gut mit Papierhandtüchern ab oder desinfiziere sie gut. 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.

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!

Dein Unity Training-Team