



Hygiene-Konzept – Verhaltensregeln – Infos

Wir können ab Juni wieder gemeinsam Yoga üben – dann Outdoor im Garten!

Es wird weiterhin die Online-Übertragung und die Audiodateien der Yogaklassen geben.

Du kannst nur **nach vorheriger Anmeldung** teilnehmen.

Wichtig für den Ablauf:

- **Komme nur zum Yoga wenn du gesund bist!**
- Um möglichst allen das Outdoor-Yoga zu bieten, gibt es erst mal nur eine Yogaklasse pro Teilnehmer. Bei freien Plätzen kann es auch kurzfristig ein zweites Mal möglich sein.
- **Anmeldungen sind verbindlich.** Nicht genutzte Yogaklassen verfallen.
- Bitte sei 10 bis 15 Minuten vor Start bereits hier, damit die Yogaklasse pünktlich starten kann. Die Türe ist zwei Minuten vor Kursstart geschlossen.

Du kannst dich jederzeit in die Warteliste – hellblau im Kursplan – eintragen. Ich melde mich dann bei dir, wenn ein Platz frei ist. Ich bitte ganz herzlich: antworte auf meine Mails zeitnah.

Um deine und die Gesundheit aller zu schützen gilt folgendes:

- **Eine eigene Yogamatte, Decke und andere Hilfsmittel musst du mitbringen (behördliche Vorgabe).** *Ohne Matte ist eine Teilnahme nicht möglich. Die Studiomatten etc. stehen nicht zur Verfügung.*
- Komme in Yogakleidung, umkleiden vor Ort ist **nicht** möglich.
- Nicht in Grüppchen kommen sondern EINZELN und halte den Abstand ein.
- Trage eine Maske bis du deine Matte ausgelegt hast. Wenn du die Matte verlässt setze deine Maske wieder auf.
- Bitte nutze mit gesundem Menschenverstand das bereitgestellte Händedesinfektionsmittel oder wasche deine Hände gründlich bei der Ankunft.
- Alle Gespräche und auch das Üben muss kontaktfrei und mit Mindestabstand sein.
- Du kannst dir etwas zu trinken mitbringen (bruchsichere Flasche).
- Ein Verweilen zum Plaudern nach der Yogaklasse ist leider nicht möglich, bitte verlasse direkt nach dem Unterricht das Studio. Ich danke für dein Verständnis.

Damit wir alle gesund bleiben und den Sommer über gemeinsam Yoga machen können, haltet euch bitte an die Regeln und die Hygiene.

Wenn du zum Yoga hier im Studio kommst, erklärst du, dass du mit den Hygienemaßnahmen vertraut bist und dich strikt daran hältst.

Bei Fragen oder Anliegen stehe ich dir gerne zur Verfügung.



Was wir hier für dich vorbereiten und bereithalten:

- Desinfektionsmittel steht im Hof und auf der Toilette zur Verfügung – ABER gründliches Händewaschen ist immer vorzuziehen!
- Du musst dich in die bereitgelegte Liste eintragen mit vollständiger Adresse und Telefonnummer, sowie Unterschrift.
- Ein Platz für deine Yogamatte ist markiert – der Abstand ist mindestens 1,50 m.
- Nach jedem Kurs werden die Türklinken und Toiletten desinfiziert.
- Es gibt keine Hilfestellungen direkt, wir werden dir nur mit verbalen Anweisungen in der Ausrichtung helfen.
- Es gibt weiterhin die Online-Yogaklassen und den Link zur Aufnahme wenn du dich zu den Online-Yogaklassen angemeldet hast.
- Niemand wird im Online-Stream zu sehen sein, außer der Lehrerin oder einem TeilnehmerIn der das gerne möchte.

Sollte im Studio ein Covid 19 Fall auftreten, dann unternehme ich folgendes:

- Die betreffende Teilnehmerliste geht ans Gesundheitsamt.
- Alle betroffenen TeilnehmerInnen werden von mir so schnell als möglich informiert.
- Das Gesundheitsamt legt fest, wer K1 oder K2 Kontaktperson ist.
- K1 Kontakte müssen sich in Quarantäne begeben und werden vom Gesundheitsamt informiert ob sie einen Test machen müssen.
- Um sicherzugehen werden Andrea und ich klären, ob wir, auch wenn wir als K2 eingestuft werden, einen Test machen und den Live-Unterricht aussetzen bis zum Ergebnis oder bis die Quarantänezeit beendet ist.
- Sollte die Situation unklar sein, werden ich sicherheitshalber das Studio schließen bis zur Klärung.

Solltest du sonst Kontakt zu einer positiv getesteten Person haben, dann bleibe dem Unterricht fern, bis ein negativer Test vorliegt oder die Quarantäne beendet ist.

Weiterhin bitte ich dich, solltest du Grippesymptome oder typische Covid 19 Symptome haben, dem Live-Unterricht fern zu bleiben. Rücksichtnahme ist in dieser Zeit für alle besonders wichtig. Wir alle wollen gerne gesund bleiben!