

Hygienekonzept

Maskenpflicht

Komm umgezogen und mit Maske zu uns ins Studio und begib dich mit deiner Matte direkt auf den dir zugewiesenen Platz. Um frei Praktizieren zu können, kannst du dort gern deine Maske ablegen, wenn du das möchtest. Du kannst sie natürlich auch während der Praxis tragen. Nach der Klasse lege dir die Maske wieder an und verlasse zügig das Studio.

Mindestabstand

Halte den Mindestabstand von 1,50 m ein. Es gibt keinen Warteraum, d.h. halte den Abstand auch ein, wenn du vor der Türe darauf wartest, dass du reinkommen darfst. Halte dich auf dem für dich ausgewiesenen Mattenplatz auf, und verzichte auf unnötiges Umherlaufen im Raum.

Hände waschen und desinfizieren

Desinfiziere dir direkt am Eingang deine Hände. Wir haben alles für dich vorbereitet.

Begrüßung

Habt euch lieb ohne Körperkontakt! Ihr kennt die neuen Begrüßungsformeln: Mit Ellenbogen oder Fuß – noch besser: Guckt euch mit Abstand tief in die Augen. Hand aufs Herz...

Yogamatten und Hilfsmittel

Bring deine eigene Yogamatte und ggf. Hilfsmittel mit. Wir dürfen keine Matten oder Hilfsmittel an euch verteilen. Nimm Dein Übungsmaterial nach dem Unterricht stets mit nach Hause.

Toiletten

Die Toiletten dürfen benutzt werden, aber auch hier bitten wir dich, die Abstandsregeln einzuhalten.

Husten- und Nies-Etikette

Huste und niese möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher anschließend direkt im Klo wegsülen. Zu guter Letzt: Hände waschen oder desinfizieren.

Belüftung

Da beide Räume über große Fensterflächen verfügen, ist die ausreichende Belüftung vor während und nach den Klassen sichergestellt. Wir werden die Fenster auch während der Klassen geöffnet lassen.

Reinigung der Räume

Beide Yogaräume werden täglich gereinigt und die Kontaktflächen vor jedem Kurs desinfiziert. Alle Lehrer*innen kenne das Hygienekonzept und werden dies entsprechend berücksichtigen.