



Ort: _____

Max. Teilnehmerzahl: _____

1. ANKOMMEN

Ihr dürft nur einzeln und in Mindestabstand (MA = 1,5 Meter) in den Yoga Herzraum eintreten. Bitte keine Ansammlungen vor dem Gebäude oder auf dem Parkplatz.

2. ABSTANDREGELUNG

Im Treppenhaus, Eingangsbereich, Lounge und im Yoga-Raum

BITTE die 1,5 Meter Mindestabstand zu den anderen Teilnehmern einhalten. Leider dürft ihr momentan eure gemeinsame Zeit vor dem Unterricht in der Lounge noch nicht „genießen“ - ihr müsst direkt in den Yoga Raum auf eure Matte. Eine Ansprache Auge-in-Auge mit geringem Abstand muss vermieden werden. Nach dem Unterricht müsst ihr den Raum und den Yoga Herzraum direkt wieder im Mindestabstand (MA = 1,5 Meter) verlassen.

3. TRAGEN EINER MASKE

Eine Maske muss nur getragen werden, wenn du die 1,5 Meter Abstand nicht einhalten kannst. Bitte bringe zur Sicherheit eine Maske mit und halte sie bereit, z.B. während des Ankommens, Verlassens und im Übergang zwischen den Kursen.

4. HYGIENE

Die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts sind einzuhalten.

1. Regelmäßige, gründliche Händehygiene. Die Handreinigung sollte 20-30 Sekunden andauern.
Desinfektionsspender zum Desinfizieren findet ihr direkt im Eingangsbereich.
2. Bitte kein Händeschütteln, Umarmungen oder andere Berührungen.
3. Nicht ins Gesicht fassen (v.a. keine Schleimhäute berühren).
4. Öffentlich zugängliche Gegenstände, wie z.B. Türklinken, möglichst nicht mit der vollen Hand oder den Fingern anfassen (besser z.B. Ellenbogen nutzen).
5. Hust- und Nies-Etikette einhalten: In die Armbeuge niesen oder husten. Dabei möglichst viel Abstand halten, am besten wegrehen oder den Raum verlassen.

5. EIGENE YOGAMATTE

Ihr bringt wie besprochen eure eigene Yogamatte mit.

Für das Auslegen der eigenen Yogamatten im Mindestabstand (MA = 1,5 Meter) steht ein Zollstock zur Verfügung.

6. LÜFTUNG DES RAUMES

Der Yoga Raum wird vor dem Unterricht gut durchgelüftet. Während des Unterrichts bleibt min. ein Fenster geöffnet, um für ausreichend frische Luft zu sorgen.

7. KONTAKTFREIE YOGAPRAXIS

Die Yogapraxis findet kontaktfrei statt – nur verbale Korrekturen (keine Hands-On).

Unter Einhaltung des MA braucht ihr keinen Mundschutz zu tragen. Wer aber lieber mit Mundschutz praktizieren möchte, dem ist dies freigestellt. Die TN bewegen sich während des Unterrichts ausschließlich auf ihrer Matte.

8. TOILETTEENNUTZUNG

Die Toiletten stehen euch vor- während- und nach den Unterricht zur Verfügung - bitte nur einzeln benutzen.

9. UMKLEIDEN

Ihr müsst bereits umgezogen zum Unterricht erscheinen.

10. KONTAKTLISTE

Die Teilnahme wird dokumentiert und die Kontakte der Teilnehmer liegen Yoga Herzraum vor. Sollte ein/e TeilnehmerIn an Covid-19 erkranken, muss der Yoga Herzraum (Sabine Haag) informiert werden.

11. FERNBLEIBEN DES UNTERRICHTS

Bei grippeähnlichen Symptomen oder Husten bleibt der/die TeilnehmerIn bitte zu Hause.