

Liebe Yogis und Yoginis,

endlich dürfen wir uns wieder zum gemeinsamen Yoga in den Studios treffen!

Damit das trotz der noch bestehenden Corona-Risiken möglichst lange so bleiben darf, bitte ich Dich und alle anderen Schüler herzlich um Einhaltung der folgenden Regeln:

Hygieneregeln für die Teilnahme im Studio

Risiko Ansteckungsgefahr

Schüler*innen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung oder mit einer angeordneten Quarantäne dürfen die Schule leider nicht betreten.

Yogamatten und Hilfsmittel

Bitte bring Deine **eigene Yogamatte** und ein Handtuch sowie andere von Dir benötigte Hilfsmittel (Blöcke, Gurt, Handtuch und/oder Decke) selbst zum Unterricht mit. Wir dürfen keine Matten, Decken, Bolster oder Gurte an euch verteilen oder bei uns lagern. Du hast noch keine eigene Matte, Blöcke etc.? Dann sprich mich gerne an!

Abstandsregel

In der Schule gilt in allen Räumen generell ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen den anwesenden Personen. Beim Unterricht im Übungsraum (auf der Matte) beträgt der Abstand 2,5 m. Aus diesem Grund ist die Teilnehmer*innenzahl auf 8-9 Pers. (je nach Studiogröße) begrenzt. Die Positionen und der Abstand der Matten sind markiert. Bitte melde Dich daher rechtzeitig im Online-Portal für die Teilnahme im Studio an. Sollten alle Studioplätze belegt sein, kannst du auch online via Zoom teilnehmen. Besondere Achtsamkeit und Rücksicht erfordert das Betreten und Verlassen des Yogacenters. Er kann immer nur eine Person das Studio / den Unterrichtsraum betreten oder verlassen, nachfolgende Personen müssen unter Wahrung der Abstandsregel im Treppenhaus oder im Flurbereich warten.

Maskenpflicht

Trage beim Betreten und Verlassen der Schule Deine Maske (Mund-Nasen-Bedeckung). Wenn Du auf Deiner Matte sitzt, kannst Du dort gern die Maske ablegen. Nach der Stunde lege Dir die Maske bitte wieder an und verlasse zügig den Übungsraum.

Hände waschen / desinfizieren

Wir bitten jeden, beim Betreten des Studios sich direkt - ohne irgendetwas vorher anzufassen - zum Waschbecken in der Küche oder in den WC-Räumen zu begeben und sich ausführlich die Hände zu waschen. Bitte bringt Euch ein **eigenes Händehandtuch** mit.

Es gibt selbstverständlich auch Hand-Desinfektionsmittel – das soll aber nicht das Händewaschen ersetzen.

Umkleide

Idealerweise ist die Schule bereits in Trainingskleidung zu betreten, da die Umkleide aus Platzgründen nur eingeschränkt nutzbar ist (Abstandsregel bitte einhalten)! Alternativ können die Toilettenräume zum Umziehen genutzt werden.

Getränke

Bring dir etwas zu trinken in einer **eigenen Trinkflasche** mit. Bis auf weiteres können wir Dir keine Getränke (Tee) in Gläsern /Tassen aus dem Studio anbieten.

Belüftung

Da der Übungsraum über große Fensterflächen verfügt, ist die ausreichende Belüftung sichergestellt. Wir werden die Fenster wenn möglich auch während des Unterrichts geöffnet lassen.

Desinfektion

Nach dem Unterricht werden Türgriffe, Wasserhähne etc. desinfiziert. Ein Flächendesinfektionsmittel steht bereit.

Ausgehängte Anweisungen der StudioInhaber sind zu beachten.

Registrierpflicht

Für die Nachvollziehbarkeit der Anwesenheit trage Dich bitte in die ausliegende Anwesenheitsliste ein.

Wir müssen (wie in Restaurants) die Kontaktdaten erfragen. Die Emailadresse liegt mir vor, bitte vervollständige Dein Profil im Fitogram-OnlinePortal mit Deiner Wohnadresse und MobilTelNr.

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme !

Ich freue mich auf ein Wiedersehen auf der Matte!!



Bitte Abstand halten, achtsam sein und gesund bleiben!

Mit sonnigen Grüßen

Renate Gritschke