

Liebe Yogis und Yoginis,

seit Sommer 2020 finden die Kurse von YogaYatra wieder in den Studios und zusätzlich auch als Online-Kurse statt. Alle meine Kurse (sowohl im Studio als auch Online-Kurse) sind als Präventionskurse von den Krankenkassen anerkannt!

Da Du am Unterricht persönlich im Studio bzw. alternativ auch Online teilnehmen kannst, habe ich folgende Hinweise für Dich:

GENERELLE REGELN:

Bitte iss nach Möglichkeit 2 Std. vor dem Unterricht nichts Schweres mehr, um den Körper nicht unnötig zu belasten.

Die Teilnahme an dem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Geübt wird barfuß in bequemer Trainings-Kleidung, - zB ein T-Shirt und eine flexible Hose - die Deine Bewegungen nicht einengt. Zusätzlich empfiehlt sich, ein Paar warme Socken und ein Sweatshirt oder Jacke mitzubringen, um am Anfang /Ende der Stunde in den Ruhephasen nicht auszukühlen.

HYGIENEREGELN für die Teilnahme im YOGA-STUDIO

Damit wir trotz der weiterhin bestehenden Corona-Risiken eine Ansteckung unbedingt vermeiden, bitte ich Dich und alle anderen Teilnehmer*innen herzlich um Einhaltung der folgenden Regeln:

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. 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 rechtzeitig im Buchungs-Portal für die Teilnahme im Studio an. Sollten alle Studioplätze belegt sein, kannst Du daher auch online via Zoom teilnehmen. Alle Stunden werden parallel auch als Online-Kurse angeboten.

Besondere Achtsamkeit und Rücksicht erfordert das Betreten und Verlassen des Yogastudios. 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 des Studios 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).

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. Bitte denke bei zunehmender kühlerer Aussentemperatur an ausreichende warme Bekleidung, damit Du insbesondere in den Ruhephasen nicht auskühlst!

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 nutze ich die Anmeldung der Teilnahme im Buchungsportal von YogaYatra.

Ich bin verpflichtet, die Kontaktdaten aller Teilnehmer zu erfragen. Daher achte bitte im eigenen Interesse darauf, dass all Deine Kontaktinfos (Emailadresse, Mobiltelefon und Wohnadresse) im Buchungsportal korrekt hinterlegt sind.

REGELN FÜR DEN ONLINE-UNTERRICHT:

Bitte suche Dir einen guten Platz, für Deine Yogamatte mit ausreichend Bewegungsraum für Dich. Mit dem angegebenen Buchungslink (Zoom Meeting-ID und Passwort) zum jeweiligen Kurstermin kannst Du Dich am Rechner / Tablet / Smartphone via „Zoom“ zur Yogastunde einloggen. Bitte halte Deine Kamera sichtbar, damit Korrekturen möglich sind.

Du kannst dem virtuellen Yogaraum ca. 10-15 min. vor dem jeweiligen Kursbeginn beitreten.

WEITERE INFOS:

Präventionszuschuss:

Zum Ende der Kurslaufzeit erhältst Du von mir eine Teilnahmebescheinigung, mit der Du bei Bedarf die Kostenerstattung bei der Krankenkasse beantragen kannst.

Stornierungs-Regeln:

Wenn Du innerhalb der Kurslaufzeit an einem Termin verhindert bist, storniere bitte den Termin im Buchungsportal oder gib mir rechtzeitig Bescheid (sms/Email). Bitte denke daran, Dich entsprechend korrekt für die Teilnahme im Studio oder für den Online-Kurs anzumelden bzw. bei Änderung umzubuchen (= stornieren und neu buchen).

Ein gebuchter Termin kann im Buchungsportal **bis max. 6 Std. vor** Unterrichtsbeginn storniert werden. Bei rechtzeitiger Stornierung wird Dir der "Credit" gutgeschrieben. Du kannst dann diesen Termin in einem Alternativkurs an einem der anderen Wochentage innerhalb der Kurslaufzeit nachholen.



Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme!

Für Rückfragen kannst Du Dich jederzeit gerne an mich wenden. Ich freue mich auf den gemeinsamen Unterricht!



Bitte Abstand halten, achtsam sein und gesund bleiben!

Mit sonnigen Grüßen

Renate Gritschke



Hatha Yoga. Yin Yoga.
Vinyasa Yoga. Business Yoga.
DEIN YOGA für kraftvolle Gelassenheit.
www.yogayatra.de

Angaben gemäß § 5 TMG:

Renate Gritschke

Yoga Coach & Tanzpädagogin

Eppendorfer Weg 269 · 20251 Hamburg

Mobil +49 (0)171 735 7309

mail@yogayatra.de