

Liebe Yogis und Yoginis,

bitte beachtet folgende Hinweise für die Teilnahme am Unterricht im Studio und Online:

GENERELLE REGELN:

Bitte esse 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.

Anmeldung

Bitte melde Dich rechtzeitig im Buchungs-Portal für eine Teilnahme im Studio an. Falls der Kurs ausgebucht ist, bekommst Du einen Platz auf der Warteliste und rückst automatisch nach, sobald ein Platz frei wird. Sollte das nicht möglich sein, kannst Du alternativ immer online am Kurs teilnehmen: alle Stunden werden parallel auch online übertragen. Sollten also alle Studioplätze belegt sein, kannst Du auch online via Zoom teilnehmen.

Stornierungs-Regeln:

Wenn Du innerhalb der Kurslaufzeit an einem Termin verhindert bist, storniere bitte den Termin im Buchungsportal oder gib mir rechtzeitig Bescheid (per 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 **Studietermin** kann im Buchungsportal **bis max. 6 Std.** vor Unterrichtsbeginn storniert werden, die **Online-Termine** sind bis **1 Std.** vor Beginn stornierbar. 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.

REGELN 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:

Vermeidung der Ansteckungsgefahr

In den Kursen montags in Altona (Studio Dance & Move) und mittwochs vormittags in Eimsbüttel (Yoga Connection) gilt die 2 G-Regelung. Du kannst daher am Stundunterricht nur teilnehmen, wenn Du die „**2G-Kriterien**“ erfüllst:

- ▶ Du bist **geimpft** (und die Zweitimpfung ist länger als 14 Tage her) *oder*
- ▶ Du bist **genesen**.

In den Kursen Dienstags (Studio in Balance) und Mittwochs abends (Schule für Taijiquan) ist auch eine Teilnahme mit gültigem Testnachweis (also **3 G**) möglich.

Ein entsprechender Nachweis muß bei Einlass vorgelegt werden.

Teilnehmer*innen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung oder mit einer angeordneten Quarantäne dürfen das Studio leider nicht betreten.

Yogamatten und Hilfsmittel

Bitte bring Deine **eigene Yogamatte** und ein kleines Handtuch/Yogatowel) selbst zum Unterricht mit. Ggf. genutzte Hilfsmittel (Blöcke, Gurt, Decke) sind im Studio vorhanden.

Abstandsregeln & Maskenpflicht

Beim Betreten/Verlassen der Studios behalte bitte Deine Maske auf. Im Unterrichtsraum können wir (bei 2G) auf das Tragen der Maske verzichten, bei 3G sobald Du auf Deiner Matt Platz genommen hast. Die Positionen der Matten sind auf dem Boden markiert, um den Mindestabstand zu gewährleisten.

Hände waschen / desinfizieren

Wir bitten jeden, unmittelbar nach Betreten des Studios sich ausführlich die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Desinfektionsmittel steht bereit.

Umkleide

Idealerweise ist das Studio bereits in Trainingskleidung zu betreten, da die Umkleide aus Platzgründen (Abstandsregeln) nur eingeschränkt nutzbar ist.

Getränke

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

Belüftung

Da der Übungsraum über große Fensterflächen bzw. einen Lüfter verfügt, ist die ausreichende Belüftung sichergestellt. Wir werden die Fenster so häufig wie möglich auch während des Unterrichts geöffnet lassen. Bitte denke daher an ausreichende warme bzw. langärmelige Bekleidung, damit Du insbesondere in den Ruhephasen nicht auskühlst!

Registrierpflicht

Deine Anwesenheit muss gem. Auflagen der Gesundheitsbehörde protokolliert werden. Hierfür nutze ich Deine Anmeldung im Buchungsportal von YogaYatra. Bitte stelle daher sicher, dass hier all Deine **Kontaktinfos** (Name, Emailadresse, Mobiltelefon und Wohnadresse) korrekt hinterlegt sind.

REGELN FÜR DEN ONLINE-UNTERRICHT:

Bitte suche Dir einen guten Platz, für Deine Yogamatte mit ausreichend Bewegungsraum für Dich und halte die vorgeschlagenen Hilfsmittel (Blöcke, Decken, Kissen etc) bereit.

Mit dem Buchungslink kannst Du Dich vor Kursbeginn am Rechner / Tablet / Smartphone via „Zoom“ zur Yogastunde einloggen. Du kannst dem virtuellen Yogaraum ca. 5-10 min. vor dem jeweiligen Kursbeginn beitreten. Wenn Du dich über das Buchungsportal angemeldet hast, kannst Du dich direkt von hier aus in den VideoCall einwählen. Alternativ wird Dir der Buchungslink ca.15 min. vor Kursbeginn auch per Email zugesendet.

Bitte halte Deine Kamera während des Unterrichts sichtbar, damit Korrekturen möglich sind.

Ich bedanke mich herzlich für Deine Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme und freue mich auf den gemeinsamen Unterricht!

Mit sonnigen Grüßen

Renate Gritschke