

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), um Dir den Platz zu reservieren.

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**

### **Vermeidung der Ansteckungsgefahr**

Um (Corona-)Infektionsrisiken zu vermeiden, bitte ich Dich, nur dann am Studiounterricht teilzunehmen, wenn Du vollständig geimpft bist bzw. von Deiner Infektion vollständig genesen bist.

Gemäß Hamburger Coronaschutzverordnung besteht aktuell keine Maskenpflicht mehr. Zu Deinem eigenen Schutz achte weiterhin auf ausreichenden Abstand zu den anderen Teilnehmern.

Bei Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung/Virusinfektion oder ohne ausreichenden Impfnachweis komme bitte nicht ins Studio sondern nutze die Möglichkeit, am Online-Kurs teilzunehmen.

### **Yogamatten und Hilfsmittel**

Bitte bring Deine eigene Yogamatte und ein kleines Handtuch/Yogatowel selbst zum Unterricht mit. Ggf. genutzte Hilfsmittel (Blöcke, Gurt, Kissen, Decken) sind im Studio vorhanden. Für den Yin-Yoga-Unterricht bringe Dir bitte zusätzlich einen Kopfkissenbezug (80x80 oder 60x100) mit, um ihn als eigenen hygienischen Bezug für das große Bolster nutzen zu können.

### **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 (Tee, Wasser ohne Kohlensäure oder Saft)

### **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 wird über Deine Anmeldung im Buchungsportal von YogaYatra protokolliert. Bitte stelle 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 noch einmal 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

