

Covid-19 Regelungen für Verhalten und Hygiene innerhalb des Yogastudios

Vielen Dank für Dein Verständnis und Deine Mithilfe!

- Bitte komme pünktlich, jedoch spätestens 5-10 Minuten vor Beginn Deiner Stunde.
- Das Studio darf nur mit dem Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung betreten werden.
- Die Tragepflicht gilt im ganzen Studio inklusive der Toiletten. Auf der Matte darfst Du die Maske ablegen – in jeder Hinsicht ;)
- Bitte benutze die am Eingang bereitgestellte Handdesinfektion und achte darauf, Deine Hände gründlich mit Seife zu waschen, wenn Du die Sanitärräume benutzt hast.
- Bitte verzichte auf körperliche Begrüßung in Form von Umarmung oder Händedruck. Eine schöne Gelegenheit liebevollen Blickkontakt zu suchen und sich mit Namasté zu begrüßen :)
- Achte auf die Abstandsregelung von mind. 1,5 Metern zu anderen Personen
- Bitte komme bereits fertig angezogen für Deine Yogapraxis – die Umkleiden dürfen nicht benutzt werden.
- Folge der Wegemarkierung um in den Kursraum zu gelangen und ihn wieder zu verlassen. (Wir betreten den Kursraum durch die Damenumkleide und verlassen ihn durch die Herrenumkleide)
- Yogamatten liegen desinfiziert bereit. Gerne bringe Deine Eigene mit um sie auf die bereits platzierte Matte zu legen.
- Die Mund-Nasen-Bedeckung darfst Du auf Deiner Matte für die Übungspraxis ablegen. Sobald Du die Matte wieder verlässt, ist diese wieder anzulegen (auch für Toilettengänge)
- Nach Deiner Kursstunde ist das Studio innerhalb von 15 Minuten zu verlassen.
- Wir dürfen derzeit keinen Tee ausschenken. Wenn Du etwas zu trinken für nach der Stunde benötigst, bringe Dir etwas verschliessbares zu trinken mit.
- Solltest Du irgendeine Art von Krankheitsanzeichen verspüren, dann bleibe unbedingt zu Hause
- Niesen oder Husten bitte in die Armbeuge (wir müssen das anmerken...)

Maßnahmen, die wir im Studio für Euch anwenden um unser aller Schutz maximal zu unterstützen: Türklinken, Matten und sämtliche benutzte Materialien werden nach jeder Kursstunde desinfiziert und das Studio ausreichend gelüftet. Der Yogalehrer berührt die Schüler nicht und bleibt während der gesamten Kursstunde auf der eigenen Matte.

In diesem Sinne bedanke ich mich aus tiefstem Herzen für Euer Vertrauen, Euere Unterstützung des Studios durch Deine Teilnahme und wünsche uns allen trotz aller Richtlinien eine bereichernde und friedvolle Zeit in den Yogastunden.

Namasté

Jessica Walz und das ganze Yogajoy Team