

## Folgende Hygienevorschriften sind jederzeit einzuhalten:

- Von der Teilnahme an Yogastunden sind folgende Personen ausgeschlossen: Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen, respiratorischen Symptomen jeder Schwere & Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen.
- Die Anfahrt und das Betreten des Yogastudios erfolgt einzeln und nicht in der Gruppe. Wir bitten Dich, frühestens 10 Min vor Beginn der Yogastunde zu kommen.
- Beim Betreten des Studios herrscht Maskenpflicht. Die Maske darf erst abgenommen werden, wenn Du auf deiner Matte im Yogaraum angekommen bist
- Nach Betreten des Studios und in regelmäßigen Abständen, müssen die Hände mindestens 20 Sekunden mit Seife gewaschen und/oder desinfiziert werden.
- Beim Betreten, Verlassen und der Benutzung der Sanitäranlagen herrscht Maskenpflicht. Während des Übens auf der Matte darf die Maske abgelegt werden.
- Ein Abstand von mindestens 1,5 Meter ist jederzeit beim Betreten, Verlassen, im Yogastudio & Yogaraum, sowie vor den Toiletten einzuhalten.
- Im Yogaraum werden die Matten so ausgelegt und der Boden entsprechend so markiert, dass ein Mindestabstand von mindestens 1,5 Meter zwischen den TeilnehmerInnen und der/dem Unterrichtenden gewährleistet ist.
- Treten während der Yogaklasse Symptome auf, muss das Yogastudio umgehend verlassen werden.
- Jeder Teilnehmer hat seine eigene Yogamatte, eventuell benötigte Hilfsmittel und Getränke selbst dabei. Bei Ausleihen einer Studiomatte muss diese danach sorgfältig und aufwendig desinfiziert werden. Für das Benutzen der Bolster bringe dein eigenes Handtuch mit.
- Es werden keine Getränke wie Wasser, Tee etc. ausgeschenkt oder bereitgestellt.
- Umkleiden und Duschen können nicht genutzt werden. Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen in das Yogastudio.
- In den Toiletten stehen Einweghandtücher, Seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Das Yogastudio wird regelmäßig vollständig gelüftet, gereinigt und desinfiziert.
- Während der Yogaklassen wird ein Mindestabstand von 1,5m zwischen Schülern und Lehrer eingehalten, es werden keine Hands On Assists und kein Kapalabhati durchgeführt. Die/der LehrerIn unterrichtet von ihrem/seinem Platz aus und hat keinen Körperkontakt zu den Stunden-Teilnehmenden.
- Nach Ende der Stunde ist das Studio zügig zu verlassen.