



## Gemeinsam gegen Corona - Hygienekonzept

---

### **Test-Pflicht**

Bitte besorge dir einen tagesaktuellen Antigen-Schnelltest (max. 12 Std. alt) oder einen PCR-Test (max. 48 Std. alt). Diesen kannst du mir in deinen vorliegenden Formaten vorzeigen bei Eintritt. **Ausnahme:** Vollständig Immunisierte (alle Impfdosen erhalten plus 14 Tage nach letzter Impfung ist dieser Status erreicht) und Genesene sind von der Test-Pflicht befreit. Kann dieser Status nicht nachgewiesen werden, muss ich auf einen Test bestehen.

### **Registrierpflicht**

Bitte trage dich am Anfang der Stunde in die ausliegende Teilnehmerliste ein (Name, Vorname, Emailadresse, Telefonnummer). Du kannst ca. 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn in den Yogaraum.

### **FFP2-Schutzmaskenpflicht**

Bitte trage deine Mund-Nasenmaske (bitte nur FFP2-Masken) solange, bis du auf deiner Yogamatte angekommen bist. Wenn Du auf Toilette gehst oder dich im Raum bewegst, trage bitte deine Maske.

### **Hände waschen und desinfizieren**

Desinfiziere und wasche deine Hände vor und nach dem Unterricht. Gern kannst Du dein eigenes Hand-Desinfektionsmittel benutzen. Händewaschen ist im WC vor Ort möglich.

### **Mindestabstand 2,50 m**

Bitte haltet den Mindestabstand von 2,50 m ein, wenn du deine Matte auslegst. Halte auch Distanz zu den anderen Schülern.

### **Yogamatten/Hilfsmittel, Wasser/Tee**

Bitte bringe deine eigene Yogamatte, Decke, Kissen und evtl. einen Yoga-Gurt (oder Bademantelgurt) mit. Bitte bringe ebenso deine eigenen Getränke mit.



### **Belüftung**

Wir lüften den Raum vor, während und nach dem Unterricht. Falls es zu kalt ist, werden wir regelmäßig alle 20 Minuten Stoßlüften. Kleide dich bitte entsprechend warm, falls du leicht frierst.

### **Husten- und Nies-Etikette**

Bitte huste und niese in deine Armbeuge, wasche dir die Hände und entsorge die Taschentücher. Wenn du dich unwohl fühlst und Erkältungssymptome zeigst, bleibe bitte zu Hause.

### **Umkleidesituation**

Bitte komme bereits umgezogen zum Unterricht. Jacken und Schuhe kannst Du im Garderobenbereich ablegen.

Danke für dein Verständnis und deine Mithilfe! Ich freue mich auf unsere gemeinsame Yogapraxis.