



Gemeinsam gegen Corona - Hygienekonzept

2G+-Regel

Für meinen Kurs gilt die 2G+-Regel: Entweder hast du den vollständigen Impfschutz (2-fach Impfung + Booster), bist genesen oder hast einen tages-aktuellen Schnelltest eines öffentlichen Testzentrums. Bitte zeige bei Einlass deinen Impf- oder Genesungsnachweis bzw. deine positive Testbescheinigung vor.

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! Machen wir das Beste aus der Situation. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Yogapraxis.