



UNSERE CORONA – HYGIENEMABNAHMEN

Stand Mai 2020

- ❖ Halte zu allen Personen, die nicht aus Deinem Hausstand oder dem Kontakthausstand sind, mind. 1,5m Abstand.
- ❖ Achte auf die jeweils aktuell vom RKI und von der Bundes-/Landesregierung gebotenen Hygieneempfehlungen.
- ❖ Bitte vor Eintritt in das Gebäude Deine Mund-Nasen-Bedeckung aufziehen.
Auf der Yogamatte kann die Maske für die Dauer deiner Praxis abgenommen werden.
- ❖ Direkt am Eingang findest Du einen Desinfektionsmittelspender!
Bitte hier Deine Hände desinfizieren!
- ❖ In den Kursräumen steht ebenso Desinfektionsmittel zur Verfügung falls zwischendurch eine Desinfektion erforderlich sein sollte.
- ❖ Wir sorgen vor, während und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung!
- ❖ In den Kursräumen haben wir dünne Matten als Markierung ausgelegt, sodass Du dort Deine Matte auf den vorhandenen Matten auslegen kannst und somit der Abstand gewahrt bleibt!
- ❖ Bitte bring Deine eigene Matte mit! In Ausnahmefällen können Studiomatten bereitgestellt werden, in diesem Fall bitte am Ende der Stunde mit bereitgestelltem Reinigungsmittel die Studio-Matte gründlichst reinigen!
- ❖ Für Aerial Yoga: Bitte bring wenn möglich Dein eigenes Tuch mit. Studiotücher können in beschränkter Anzahl zur Verfügung gestellt werden. Im Sinne des Infektionsschutzes müssen die Tücher allerdings nach einmaliger Benutzung mind. 72 Std. „ruhen“ um eine mögliche Übertragung sicher auszuschließen. Dies könnte dazu führen, dass nicht ausreichend Tücher für die Kurse zur Verfügung stehen. Wenn Du kein eigenes Tuch hast gibt es die Möglichkeit ein Tuch bei uns mit speziellem Corona Rabatt (20%) zu erwerben. Sprich uns dazu gerne an.

- ❖ Wir werden zurzeit weder Blöcke, Gurte noch Decken zur Verfügung stellen!
Bitte bring für Meditationskissen und Yin-Bolster ein großes Handtuch oder eine Decke mit!
- ❖ Zurzeit finden keine intensiven Atemübungen (Pranayamas) statt!
- ❖ Zurzeit finden keine Hilfestellungen (Hands-On) durch unsere Lehrer statt. Unsere Lehrer sind angehalten, den gebotenen Abstand einzuhalten.
- ❖ Bitte bring Dein eigenes Getränk mit! Wir können aktuell weder Getränke noch Snacks zur Verfügung stellen.
- ❖ Fenster, Heizkörper und Lichtschalter werden aktuell nur von unseren Lehrern bedient.
- ❖ Alle Türklinken und Kontaktflächen werden von unseren Lehrern jeweils vor und nach dem Kurs desinfiziert.
- ❖ Im Sinne der Infektionskette, müssen eure Namen und Adressen in die Kurslisten eingetragen sein! Mit Deiner Teilnahme akzeptierst Du unseren Datenschutz und unsere AGBs (diese können auf unserer Homepage nachgelesen und im Studio eingesehen werden)!
- ❖ Die Umkleiden stehen nicht wie gewohnt zur Verfügung. Bitte komme bereits in Deiner Yogakleidung ins Studio. In Ausnahmefällen können die Umkleiden jeweils nur von einer Person betreten werden.
- ❖ Menschen aus Risikogruppen sollten aus Eigenschutz von einer Teilnahme an unseren Kursen absehen. Bitte beachte dazu die aktuellen Hinweise des RKI.
- ❖ Bei vorhandenen Krankheitsanzeichen (insb. bekannten Corona Anzeichen!) darf unser Studio nicht besucht werden.
- ❖ Um die Sicherheit zu gewährleisten haben wir den Kursplan entsprechend mit Pausen und Versatz angepasst, so dass Ansammlungen vermieden und Begegnungen (mit Mindestabstand!) minimiert werden
- ❖ Es können aktuell nur 5 Teilnehmer (TN) in den Shiva Raum (grüne Wand) und 9 TN in den Devi Raum (Rote Wand)
- ❖ Eine Ausnahme der Teilnehmeranzahl gilt für den Partner Yoga Kurs: hier können insges. 8 TN teilnehmen: jeweils 4 Partner/Paare (aus dem gleichen Hausstand bzw. in Kontakt stehender Hausstand)

- ❖ Es ist notwendig, sich für alle Kurse vorab online zu registrieren! Wir können leider aufgrund der beschränkten TN Zahl für unsere All-In Teilnehmer keine Kursteilnahme garantieren. Wir empfehlen dir deshalb deine All-IN-Mitgliedschaft zu pausieren und dich über Einzeleintritte oder Zehnerkarten einzuwählen. Wenn Du freiwillig deine All-In Mitgliedschaft weiter laufen lassen möchtest ist das natürlich möglich. Bitte informiere uns, wie Du es wünschst.
- ❖ Wir werden bei Bedarf gerne weitere Kurszeiten anbieten, bzw auch weitere online Videos bereitstellen, für diejenigen, die aktuell nicht teilnehmen können. Bitte teile uns dazu gerne deine Wünsche mit. Wir geben unser Bestes allen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Von Herzen möchten wir euch hier **DANKE sagen für die Unterstützung und das positive Feedback, die Ihr uns in den vergangenen Wochen gegeben habt.**

Das war absolut überwältigend!!

**Für die kommende Zeit ist es enorm wichtig,
dass wir alle o.g. Rahmenbedingungen einhalten.**

Nur so können wir (hoffentlich!) den weiteren Betrieb des Yogastudios ermöglichen!

Wir hoffen auf eure Kooperation und Achtsamkeit.



Von Herz zu Herz grüßen euch:

**Afsane, Kai & Katharina
& das ganze wundervolle Team!**

