



## Hygiene- und Infektionsmaßnahmen

### Allgemeine Regeln

- Bitte beachtet die Hygiene- und Abstands-Regelung von 1,5 Meter.
- Kommt bitte nur, wenn ihr gesund seid und keine Erkältungserscheinungen habt.
- Wir werden keinen Tee oder Wasser ausschenken. Bringt daher eure eigene, verschlossene Flasche mit.
- Bitte beachtet auch die „Niesetikette“.

### Check In:

- Checkt euch bitte am Empfang ein und geht danach direkt in den Kursraum.
- Es dürfen maximal zwei Personen im Flur bzw. Eingangsbereich sein. Eine in der Lounge und die Andere vorne im Eingangsbereich vor dem Vorhang.
- Bitte desinfiziert eure Hände nach dem Betreten des Yogastudios.

### Kursraum:

- Die Anzahl der Personen im Kursraum ist auf 8 Teilnehmer beschränkt.
- Die Matten liegen in einem Abstand von 1,5 Meter auseinander. Bitte beachtet hierfür die Markierungen.
- Bringt bitte eure eigenen Matten mit und legt ein Handtuch über die Matte.
- Auch Kissen und Decken müssen selbst mitgebracht werden.
- Bitte desinfiziert eure Matte nach dem Yogakurs.

### Umkleiden & Toiletten:

- Die Umkleiden dürfen nicht genutzt werden. Kommt daher bitte schon in Sportkleidung ins Studio.
- Eure persönlichen Gegenstände dürft ihr in den Umkleiden ablegen. Bitte achtet darauf, dass sich immer nur eine Person in den jeweiligen Umkleiden befindet.
- Die Toiletten dürfen genutzt werden. Desinfektionsmittel und Seife stehen für euch bereit.



## Hygiene- und Infektionsmaßnahmen für die Yogalehrer

### Check In:

- Da wir zu den „Beschäftigten“ gehören müssen wir beim Check in einen Mundschutz tragen. In der Stunde dürfen wir diesen wieder abnehmen.
- Achtet darauf, dass ihr beim Check In im Büro seid und der Teilnehmer im Flur.
- Nutzt das Schiebefenster, um 10er Karten und Co. abzuhacken.
- Die Teilnehmer nehmen die Jacken und alle persönliche Gegenstände mit in die Umkleide. Achtete bitte darauf, dass immer nur eine Person in der Umkleide ist.
- Tee und Wasser bieten wir nicht an. Die Teilnehmer müssen ihre eigene, verschlossene Flasche mitbringen.
- Da die Teilnehmer alles selbst mitbringen müssen, versucht die Stunde so zu gestalten, das möglichst wenig Hilfsmittel eingesetzt werden müssen.
- Nach der Yogastunde werden alle Matten desinfiziert.

### Belüftung:

- Das Deckenfenster bleibt vor und während der Yogastunde geöffnet. Bitte deckt daran es hinterher wieder zu schließen. Oder falls es regnen sollte.
- Vor der Yogastunde bleibt die Haustür geöffnet und das Kippfenster über der Haustür. Das Kippfenster bleibt die ganze Yogastunde über geöffnet. Denckt bitte daran es hinterher wieder zu schließen. Während der Anfangs- und Endentspannung schließen wir die Haustür.
- Während der Yogastunde wird sie ggf. wieder geöffnet.
- Lasst bitte auch die Glastür während der Yogastunde auf. Die Vorhänge könnt ihr so drapieren, dass sie den Eingang verdecken.

### Kursraum und Yogastunde:

- Achtet bitte darauf, dass die Yogamatten auf den Markierungen liegen.
- Für die Yogastunde, dürfen wir den Mundschutz abnehmen.
- Bitte bleibt während der Yogastunde vorne auf eurer Matte. Körperkontakt zu den Teilnehmern ist nicht erlaubt.
- Achtet bitte darauf, dass kein Equipment von uns genutzt wird. Die Teilnehmer müssen alles selbst mitbringen.
- Auf folgende Sachen müssen wir im Yogaunterricht vorerst verzichten:
  - Hand Ons
  - Übungen, bei denen durch den Mund ausgeatmet wird.
  - Kraftvolle Yogastile, bei denen wir ordentlich ins Schwitzen kommen.
- Kontaktflächen müssen nach jeder Yogastunde gereinigt werden.
- Die Toiletten müssen auch in kurzen Intervallen gereinigt werden.
- Die Abfälle werden täglich geleert.