



## Hier sind unsere Hygieneregeln

**Damit wir wieder in unseren schönen Yogaräumen praktizieren können, müssen wir alle zusammen die folgenden Hygienevorschriften beachten und einhalten.**

**Bitte bleib zuhause, wenn Du Dich krank bzw. nicht gut fühlst!**

Die Gesundheit aller hat oberste Priorität! Auch unsere Lehrer/innen sind angewiesen nur zu unterrichten, wenn sie sich ganz gesund fühlen.

### **Klassengröße**

Wir öffnen ab 08.06.2020 wieder unsere Studios. Unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m pro Teilnehmer / Matte zueinander oder evtl. durch Markierungen am Boden werden die Yogastunden ausgeführt.

### **Kontaktflächen und Hygiene**

Kontaktflächen wie z. B. Türgriffe, werden von den Yogalehrern vor und nach den Kursen desinfiziert. Für Teilnehmer/innen und Lehrer/innen wird Handdesinfektionsmittel bereitgestellt, mit Einmalhandtüchern.

### **Raumbelüftung**

Die Raumbelüftung erfolgt vor- und nach den Kursen, durch öffnen der Eingangstüre und Hintertüre

### **Schutzmaske**

Das Tragen der Schutzmaske ist Voraussetzung, um das Studio zu betreten und zu verlassen. Die Maske ist solange zu tragen, bis die eigene Matte ausgelegt ist und der Schüler / Lehrer dort seinen Platz eingenommen hat. Sobald die Yogamatte verlassen wird, muss die Schutzmaske aufgesetzt werden! Beim Gang zur Toilette ist ebenfalls

das Tragen vorgeschrieben.

### **Kontaktdaten**

Bitte teile deinem Yogalehrer deine Kontaktdaten mit. Diese werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

### **Aufhalten in Yogaraum, außerhalb der Kurszeiten**

Es ist aufgrund der Vorschriften nicht erlaubt, sich im Yogastudio umzuziehen oder dort zu verweilen. Ein unverzügliches betreten und verlassen ist notwendig, zum Schutz aller. Ebenfalls ist darauf zu Achten, dass beim Eintreten in den Yogaraum und beim Verlassen, der Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Schülern/ Lehrer, gewährleistet ist.

### **Yogamatte – Decke – Sitzkissen - etc.**

Bringe zu jeder Yogastunde deine eigene Yogamatte und deine Hilfsmittel mit. Die Leihgabe der Yogamatten, etc. ist nicht erlaubt!

### **Stundenplan**

Checke regelmäßig den [Kursplan](#) auf der Webseite.

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

Huste und niese möglichst immer in deine Armbeuge oder in ein Taschentuch.

### **Genieße Deine Yogastunde**

Korrekturen im Unterricht werden nur verbal durchgeführt.

**Wir sind uns sicher, dass Yoga Dich auch weiterhin körperlich und mental unterstützt! Danke für Deine Mithilfe.**

Katja Seuffert – [info@my-yogalounge.de](mailto:info@my-yogalounge.de) - 0179/6868260

Nicole Remde-Nöth – [nicole\\_noeth@t-online.de](mailto:nicole_noeth@t-online.de) - 0172/594 5038

