

Allgemeine Hygienemaßnahmen

zum Yoga Gruppenunterricht
mit festen Gruppen

Um einer gegenseitigen Ansteckung durch Corona Viren entgegen zu wirken, müssen wir alle im gemeinsamen Yogaunterricht einige Spielregeln einhalten:

- Kontaktlose Begrüßung sowie die bereits bekannte Nies- und Hustenetikette ist verbindlich.
- Jeder Teilnehmer muss bei Betreten des Studios/der Praxis die Hände desinfizieren und einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Bitte achtet auf 1,5m Abstand zueinander, bis ihr an eurem vorgegebenen Mattenplatz seid.
- Ihr müsst euch eure Yogamatten und weitere Hilfsmittel, wie z. B. Gurte und Decken bitte selbst mitbringen. Ich darf derzeit keine Yoga-Utensilien verleihen.
- Die Garderobe darf nicht genutzt werden. Kommt bitte direkt in passender Kleidung. Bitte bedenkt, dass die Fenster während der gesamten Zeit geöffnet sind (evtl. ein zusätzliches langärmliches Oberteil tragen,??).
- Kostenfreies Wasser darf ich derzeit leider nicht anbieten. Denkt also bitte an das Mitbringen eigener Getränke. Nach Benutzung der Toiletten ist angemessenes Händewaschen zwingend notwendig. Flüssigseife und Papierhandtücher werden zur Verfügung gestellt.
- Bitte verlasst nach der Yogaeinheit zügig im geforderten Abstand mit Mundschutz den Raum, damit ausreichend Zeit (30 Minuten) zum Durchlüften für die nächste Gruppe gewährleistet ist.
- Jede/r von euch nimmt mit einem hohen Maß an Selbstverantwortung an dem Yogakurs teil.

Ich danke euch sehr für euer Verständnis.

Hiermit bestätige ich, _____, dass ich die Regeln gelesen habe und sie auch verantwortungsbewusst einhalten werde.

Hannover, den