

## Hygienemaßnahmen für Yogastunden

- Bitte vorab zu den offenen Stunden anmelden, da nur eine begrenzte Anzahl Plätze zur Verfügung steht
- Bitte beim Betreten des Raums auf ausreichenden Abstand achten und einen Mund-Nasen-Schutz beim Eintreten tragen
- Nach dem Betreten des Raums die Hände waschen oder desinfizieren
- Wenn möglich bitte bereits umgezogen zur Stunde kommen und die Schuhe im Regal im Flur/vor der Tür abstellen
- Um den Abstand von mindestens 1,5 m zu gewährleisten, gibt es auf dem Boden Markierungen. Bitte die eigenen Matten mitbringen und diese dann auf die Markierung legen
- Blöcke, Gurte und Decken dürfen leider nicht genutzt werden, daher bitte selber mitbringen
- Für Kissen bitte ein Handtuch als Abdeckung mitbringen
- In der Yogastunde muss ich leider auf persönliche Korrektur und das Singen von Mantras verzichten
- Die Matten sowie alle häufigen Kontaktflächen wie z.B. Türgriffe desinfiziere ich nach der Yogastunde
- Zwischen den Yogastunden sind 30 min. Zeit für das Verlassen des Raums und das Ankommen der nächsten Teilnehmer
- Der Raum wird während und zwischen den Yogastunden regelmäßig gelüftet

