

Allgemeine Hinweise zu den Hygiene- und Abstandsregeln Yogaraum Nordstadt

Derzeit findet der Yogaunterricht in Kleingruppen von max. 5 Teilnehmer*innen statt, um den Mindestabstand von 1,50 Metern von Matte zu Matte zu gewährleisten.

Um den Unterricht möglichst unkompliziert stattfinden zu lassen, bitten wir um Folgendes:

- Bitte den Umkleideraum mit Mund-/Naseschutz betreten.
- Der Umkleidebereich steht nur begrenzt zur Verfügung. Bitte kommt bereits umgezogen zum Unterricht. Toiletten stehen während des gesamten Unterrichtes uneingeschränkt zur Verfügung.
- Soweit vorhanden, bringt Ihr Eure eigenen Übungsmatten und weitere Hilfsmittel mit. Wer (noch) keine besitzt, kann selbstverständlich unsere Übungsmatten sowie notwendige Hilfsmittel benutzen. Matten und Hilfsmittel werden nach Gebrauch desinfiziert.
- Bitte haltet zwischen den Matten den Abstand von 1,50 Metern ein. Matten bitte auf die markierten Flächen hinlegen.
- Desinfektionsspender stehen bereit, sowie Handtücher zum einmal benutzen.
- Wir üben selbstverständlich **ohne Maske!**
- Korrekturen während der Asanapraxis finden derzeit kontaktlos statt.
- Während des Unterrichtes wird regelmäßig gelüftet.
- Bitte bleibt zu Hause, wenn Ihr Anzeichen einer Infektion (Erkältung, Gliederschmerzen, Husten usw.) an Euch bemerkt.
- In der Eigenverantwortung liegt die gesunde Mitte, um das Infektionsrisiko so weit als möglich zu minimieren.