

Hygienekonzept Yoga Rauhenstein

Stand: 01.01.2022

Liebe*r Yogi*ni

Deine / unsere Gesundheit steht an erster Stelle. Deshalb möchten wir Dich über die Maßnahmen informieren, die den Betrieb von Yoga Rauhenstein in dieser besonderen Zeit wieder ermöglichen:

- Es gilt: Maske bis zur Matte. Bitte trage im Innenraum abseits der Matte Deinen Mundschutz.
- Wasche regelmäßig bzw. vor und nach dem Üben deine Hände mit Seife oder desinfiziere sie.
- Wir empfehlen eine eigene Matte und Hilfsmittel mitzubringen. Matten stehen bei selbstständiger und gründlicher Desinfektion kostenlos zur Verfügung. Hilfsmittel aus dem Studio dürfen auf eigene Gefahr wieder genutzt werden.
- Halte mindestens 1,50 m Abstand zu anderen Übenden und zur Yogalehrerin ein.
- Bitte halte Dich vor und nach dem Üben nicht im Vorraum auf – die Zeit zum Teetrinken wird wieder kommen.
- Bitte bringe dir etwas zu Trinken mit. Wir stellen vorerst keine Getränke zur Verfügung.
- Komme pünktlich und sei bitte 15 min vor Unterrichtsbeginn da und verlasse nach Unterrichtsende zügig das Gebäude.
- Bleibe bitte bei Krankheitssymptomen und wenn Du innerhalb der letzten 7 Tage Kontakt zu einer mit COVID-19 infizierten Person hattest zu Hause.
- Niese und huste in die Armbeuge.

Darum kümmern wir uns für Dich

- Wir lüften regelmäßig vor, nach und während der Unterrichtsstunden. Bitte bringe dir an kalten Tagen entsprechend einen zusätzlichen Pulli, Socken und gerne auch eine Decke für die Schlusssentspannung mit.
- Am Eingang zum Yogaraum sowie in den Toilettenräumen haben wir Desinfektionsmittel zum Desinfizieren deiner Hände bereitgestellt.
- Unsere Toiletten werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
- Ich gebe Adjustments wenn Du es möchtest.
Ich habe ein Augenmerk darauf, dass der Mindestabstand eingehalten wird.

Be a yogi – care for you and others!