

Ablauf & Hygiene im Yoga-Studio „Raum für Yoga“

*Jeder von uns verpflichtet sich diese Corona-Regelungen zu beachten und zum Wohle aller zu leben.
Dankeschön.*

Der Ablauf.

Ankunft

Komm bitte durch die Außentür des Yoga-Studios an (nicht durch das Treppenhaus).
Das Ankommen und Verabschieden kann dann an der frischen Luft passieren.

Umkleiden

Bitte komm direkt umgezogen ins Yoga-Studio. Unsere Umkleide ist geschlossen. So kann hier zu naher Kontakt vermieden werden.

Maskenpflicht

Komm mit Deiner Maske ins Studio und begib Dich direkt in den Yogaraum auf Deine Matte. Lege dort Deine Maske ab um frei Yoga üben zu können. Nach dem Unterricht lege die Maske wieder an und verlasse zügig das Yoga-Studio.

Sockenpflicht

Bitte ziehe Deine Schuhe - wie gewohnt - im Vorraum aus und gehe auf Socken zu Deiner Matte. Erst dort ziehe deine Strümpfe aus, falls du magst.

Yogamatte

Bitte bring Dir Deine eigene Yogamatte, Kissen, Decke... mit. Aus Hygienegründen stellen wir diese zur Zeit nicht zur Verfügung.

Die Hygienemaßnahmen.

Hände waschen

In dem Yoga-Studio stehen Seife im sensomotorischen Spender und Papiertücher bereit.

Hände desinfizieren

Desinfiziere Dir direkt am Eingang Deine Hände. Dort steht ein Desinfektionsspender bereit.

Husten- und Nies-Etikette

Huste und niese möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher anschließend direkt entsorgen.
Hände waschen nicht vergessen.

Bring Dir etwas zu trinken mit

Bis auf weiteres können wir Dir keine Getränke - wie den sonst üblichen Tee - anbieten.

Bitte, bleib zuhause, wenn Du Dich nicht gut fühlst.

Du fehlst uns sehr, aber die Gesundheit aller hat für uns oberste Priorität! Auch als Lehrerin unterrichten wir im Raum für Yoga nur, wenn wir uns ganz gesund fühlen.

