



## **HYGIENE für den YOGA-UNTERRICHT**

**Alle Teilnehmenden verpflichten sich auf die Einhaltung dieser Regeln!**

### **1. ZUHAUSE**

Für die Teilnahme im Unterricht ist es wichtig, dass wir unsere Gesundheit und die Gesundheit des Umfelds im Blick behalten. So können wir Einfluss nehmen, ob wir eine ansteckende Krankheit in den Übungsraum mitbringen. Hygienemaßnahmen unterstützen die Eindämmung eines Infektionsrisikos im Übungsraum.

Fragen, die vor jeder Teilnahme geklärt werden:

#### **Gesundheit**

- Habe ich oder jemand aus meinem täglichen Umgang Symptome, die auf eine Infektion oder mögliche Infektion hinweisen oder wurde jemand getestet?
- Sind Erkältungssymptome oder Fieber vorhanden?  
**Wird eine der Fragen mit Ja beantwortet kann am Gruppenunterricht im Raum nicht teilgenommen werden!**

#### **Hygiene**

- Das Desinfizieren der eigenen Matte und ggf. Hilfsmittel für die Mitnahme in den Übungsraum ist Pflicht!
- Es wäre wünschenswert frisch geduscht zu sein und frisch gewaschene Übungs- Kleidung zu tragen.
- Mindestens sollten das Gesicht und die Hände frisch gewaschen bzw. desinfiziert sein.

### **2. ANKOMMEN im Raum**

#### Umkleiden

- Das Umkleiden ist verboten: Zum Unterricht ist die Übungs-Kleidung vor dem Zugang zum Übungsraum zu tragen.

#### Zugang zum Übungsraum

- Vor dem Eintreten in den Raum sind die Hände zu desinfizieren.
- Der Zugang zu den Räumen erfolgt mit einer Maske!
- Die Teilnehmer achten darauf, dass Sie beim Zugang in die Räume einen Sicherheitsabstand von min. 1,5m einhalten.
- die eigenen Matten werden auf die zugewiesenen Plätze in der Reihenfolge des Kommens platziert.



### Ankommen auf der Matte

- Auf der Matte angekommen, bleiben wir dort bis alle im Raum sind.
- In dieser Zeit sind keine weiteren Bewegungen im Raum zulässig.
- Sobald alle auf ihren Matten angekommen sind, dürfen die Masken abgesetzt werden.

### **3. TEILNEHMEN**

- Nur die Yogalehrerin darf zwischendurch aufstehen und für eine sichere und hinreichende Belüftung des Raumes sorgen.
- Einzelne können die Toilette nutzen und tragen eine Maske. Es ist die Toilette im Keller zu benutzen. Vor dem Eintreten in den Raum sind die Hände wieder zu desinfizieren.

### **4. YOGA**

- während des Yoga befinden sich alle auf ihren Matten.
- Es erfolgen keine Berührungen und/oder Korrekturen

### **5. WEGGEHEN**

- Nach Beendigung der Yoga-Stunde wird die Maske wieder aufgesetzt.
- die eigenen Sachen werden auf dem Platz zusammengelegt.
- Der Raum wird so verlassen, dass die der Tür am nächsten liegenden TN beginnen.
- Der Abstand von min. 1,5 Metern ist weiterhin einzuhalten.

