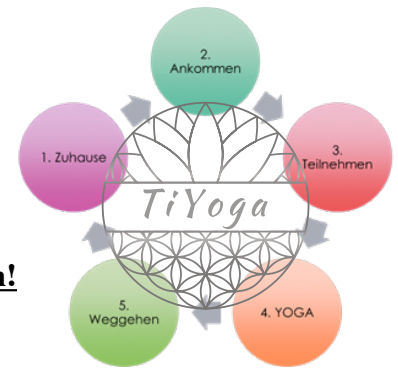


HYGIENE-Regeln für den YOGA-UNTERRICHT

bei TiYoga-Yoga bei Bettina

Zur Zeit ist die Teilnahme im Yogaraum nur mit den 3Gs möglich. Bitte Nachweise mitbringen.

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? Ggf Selbsttest durchführen.
- Sind Erkältungssymptome, Unwohlsein oder Fieber vorhanden?
Wird eine der Fragen mit Ja beantwortet kann am Gruppenunterricht im Yogaraum nicht teilgenommen werden!

Hygiene

- wenn vorhanden bitte eigene Matte, Decke und ggf. Hilfsmittel, Klötze, Gurt, Bolster mitbringen!
- Matten und Hilfsmittel aus dem Yogastudio können bei Bedarf benutzt werden, bleiben am Ende der Stunde auf dem Platz liegen, damit sie gereinigt werden können. Dann noch Handtuch mitbringen
- Es wäre wünschenswert frisch geduscht zu sein und frisch gewaschene Übungs- Kleidung zu tragen. Bitte kein Parfum benutzen.
- Mindestens sollten das Gesicht, Hände und Füße (wir benutzen auch manchmal die Wand) frisch gewaschen bzw. desinfiziert sein.

2. ANKOMMEN im Raum

Umkleiden

- wenn möglich mit Übungs-Kleidung kommen. Es sind keine Umkleideräume vorhanden.

Zugang zum Übungsraum

- Vor dem Eintreten in den Raum sind die Hände zu desinfizieren. Ein Hand-Desinfektionsspender steht bereit.
- 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.

HYGIENE-Regeln für den YOGA-UNTERRICHT

bei TiYoga-Yoga bei Bettina

- 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. Wenn möglich bleiben die Fenster während der Stunde offen.
- Zum Aufsuchen der Toilette bitte eine Maske tragen. Die Toilette befindet sich im Keller. 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.