



# Yoga del Sol

YOGA UND MEHR

## SCHUTZVORKEHRUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AM UNTERRICHT IM STUDIO YOGA DEL SOL (Stand 01.08.2021)

Wir möchten Dich über folgende Hygienemaßnahmen im Yoga del Sol informieren und bitten um Deine Unterstützung:

Wir freuen uns auf Dich im Präsenzkurs und bitten Dich mit einer Unterschrift zu bestätigen das eines der „Drei G“: **geimpft, getestet oder genesen** zutrifft.

Das Tragen einer **Mund-Nasenbedeckung** ist – bei Einhaltung der Mindestabstände – nach derzeitiger Rechtslage während des Unterrichts nicht verpflichtend. Sie ist jedoch grundsätzlich von jeder Person bis zum Erreichen und beim Verlassen der eigenen Yogamatte im Kursraum zu tragen.

Nach dem Betreten des Yogastudios ist das gründliche **Waschen der Hände** notwendig und in der Regel auch ausreichend. Kontaktfreies Hände desinfizieren ist zusätzlich im Eingangsbereich und den Waschräumen möglich.

Unsere **Umkleide** ist wieder geöffnet, so dass Ihr Euch umziehen könnt, sollte es Euch nicht möglich sein bereits in Yogakleidung zu kommen.

Leider dürfen wir noch keine **Getränke** bereitstellen. Bring Dir etwas zu trinken mit. Bis auf weiteres können wir Dir keine Getränke anbieten.

Es darf **nur auf der eigenen Yogamatte** praktiziert werden. Nutzung von studioeigenen Kissen, Bolstern, Gurten und Blöcken ist z. Zt. nicht gestattet. Bringe gerne eigene Materialien mit, um Dich in Deiner Yogapraxis im Studio zu unterstützen. Alternativ kannst Du im Studio bei mir Matten und Blöcke kaufen.

Derzeit gilt es bei der Begrüßung den **Körperkontakt zu vermeiden**. Dies gilt insbesondere für Begrüßungsrituale wie Handschlag, Umarmung oder Wangenkuss.

Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der **Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Husten oder Niesen in die Ellenbogenbeuge gelten auch dann, wenn eine Mund-Nasenbedeckung getragen wird. Beim Husten und Niesen wende Dich bitte von anderen Personen ab.

Wenn Du Dich nicht gut fühlst, bleibe bitte zu Hause und übe gerne mit uns online.

Vielen Dank für Deine Unterstützung und Mithilfe!  
Katja & Team