



Yoga del Sol

YOGA UND MEHR

SCHUTZVORKEHRUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AM UNTERRICHT IM STUDIO YOGA DEL SOL (Stand 14.05.2020)

Der **Mindestabstand von 1,5 Metern** zu anderen Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Yogastudios. Wir begrenzen die Anzahl der Kursteilnehmer*innen vor Ort, so daß Ihr ihn auch auf der Matte einhalten könnt.

Nach dem Betreten des Yogastudios ist das **gründliche Waschen der Hände** notwendig und in der Regel auch ausreichend. Desinfektionsmittel sind zusätzlich in den Waschräumen vorhanden. 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.

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.

Die **Umkleieräume** stehen für die Dauer der Coronakrise **nicht zur Verfügung**. Komme daher bitte bereits umgezogen zum Unterricht. Deine Tasche kannst Du in der Umkleidekabine auf dem Weg zum Händewasche ablegen.

Körperkontakt ist zu vermeiden. Dies gilt insbesondere für Begrüßungsrituale wie Handschlag, Umarmung oder Wangenkuss. Entsprechend werden die Yogalehrerinnen auch keine Adjustments/Hands-On, sondern ausschließlich verbale Anweisungen geben.

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.

Nach Kursende ist das Yogastudio auf kürzestem Weg zu verlassen.