

VERHALTENSREGELN BEIM YOGA WÄHREND CORONA

Der Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Yogastudios.

Die Matten werden in diesem Abstand ausgelegt (siehe Markierungen).

Beim Betreten und Verlassen des Studios bitte eine Maske tragen.

Kommt bitte nicht eher als 10-5 min vor Klassenbeginn ins Studio.

Nach dem Betreten des Yogastudios ist das Desinfizieren der Hände notwendig und in der Regel auch ausreichend. Desinfektionsmittel sind zusätzlich im Eingang zu finden.

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

Es darf nur auf der eigenen Yogamatte praktiziert werden. Die Nutzung von studioeigenen Kissen, Bolstern, Gurten und Blöcken ist z. Z. leider nicht möglich.

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).

Nach Kursende ist das Yogastudio auf kürzestem Weg zu verlassen.

Bleibt bitte bei Krankheitssymptomen - besonders der Atemwege - zuhause!