

## Covid 19 Hygiene Konzept

- Es gilt die Covid-2G-plus-Regel, d.h. Teilnahme nur für Geimpfte und Genesene, die zusätzlich getestet sein müssen. Erforderlich ist ein offizieller Test-Nachweis über einen höchstens 24 Stunden zurückliegenden Schnelltest oder einen maximal 48 Stunden zurückliegenden PCR-Test. Die Test-Pflicht entfällt bei Geboosterten - und bei doppelt Geimpften, wenn sie zusätzlich genesen sind (positiver PCR-Test in den vergangenen drei Monaten). Bitte bring die entsprechenden Nachweise mit.
- Bitte kommt nur zum Yoga, wenn Ihr Euch 100% gesund und fit fühlt und keine Erkältungs-/COVID 19 Erscheinungen habt, sowie in den letzten 14 Tagen keinen wissentlichen Kontakt zu COVID Infizierten. Danke!
- Bitte bereits umgezogen und mit eigener Matte (Kissen, Decke) zum Yoga kommen. Ich darf nichts ausleihen.
- Die Umkleidecke ist nicht zum Umkleiden nutzbar.
- Eure Matte legt ihr dann auf die markierten Mattenplätze. Im Stuhlyoga stehen die Stühle bereits genauso wie sie stehen bleiben müssen.
- 1,5 m Abstandsregeln im Eingang und auch im Studio einhalten, daher bitte auch kein Händeschütteln, Umarmungen
- Bitte eigenes Getränk mitbringen. Auch hier darf ich nichts aus-schenken. Die Tee-Ecke ist nicht nutzbar.
- Mundschutz ist zu tragen bis ihr auf der Matte oder dem Stuhl seid und nach dem Kurs wieder anzulegen, bis ihr die Räume verlassen habt.
- Bitte Händewaschen oder Desinfizieren bevor es in den Yoga-Raum geht, Handdesinfektionsmittel ist vorhanden. Beim Händewaschen sind Einmalhandtücher zu nutzen.
- Eure Teilnahme an dem Kurs wird dokumentiert und bei Bedarf den Behörden mitgeteilt. Dazu unterschreibt Ihr einmalig ein Formular.
- Keine höchst dynamischen Kurse mit viel Atmung durch Anstren-gung, um den Aerosolausstoß gering zu halten.
- Ebenso keine intensiven Atemübungen (Pranayama), kein Mant-ra Singen, keine körperlich nahen Korrekturen.
- Zwecks Lüftung öffnen wir die Fenster/Türen regelmäßig.