

**Endlich dürfen wir wieder in physischer Form gemeinsam Yoga üben. Wir freuen uns sehr auf Euer Kommen und haben folgende Regeln und Hygienemaßnahmen für Euch zusammengestellt!**

**Wichtig: Das bayerische Staatsministerium beschränkte in seinem "Rahmenkonzept Sport" letzte Woche nochmals die Kursdauer von allen indoor Sport-Kursen (dazu gehört auch Yoga), auf NUR 60 Minuten!!**

#### **Sadhana**

Wir werden unser Aquarien Sadhana mit Lüftungspausen wieder aufnehmen

5:30 - 5:50 Japji | 6:00 - 6:50 Yoga | 7:00 - 7:50 Mantra Chanten

#### **Yogaklassen**

Unsere Yogakursdauer beträgt 90 Minuten. Nach 60 Minuten gibt es eine Raumdurchlüftungspause mit anschließender Entspannung und Meditation.

### **Welche Maßnahmen haben wir zu Deiner Sicherheit zusätzlich ergriffen?**

#### **Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl ist auf **16 Personen** begrenzt, da zwischen den Praktizierenden und YogalehrerInnen ein Abstand von 1,5 Meter eingehalten werden muss.

#### **Handwasch- und Desinfektionsmöglichkeiten**

Flüssigseifenspender, Papierhandtücher und Handdesinfektionsmittel ist im Toilettenbereich vorhanden, ebenfalls Handdesinfektionsmittel an der Theke.

#### **Mund-Nasen-Bedeckung**

Mund-Nasenschutz wird beim Betreten der Räume getragen. Im Unterricht ist das Tragen von Masken nicht erforderlich, da der Sicherheitsabstand gewährleistet ist.

#### **Nies- und Hustenetikette**

Niesen oder Husten bitte nur in die Armbeuge, bestenfalls sogar mit Verwendung eines Einwegtaschentuchs und anschließend direkt Hände desinfizieren.

#### **Umkleiden**

Wenn möglich schon in Yogakleidung kommen oder in der Toilette umziehen da die Umkleideräume geschlossen sind. Wertgegenstände bitte mit in den Yogaraum nehmen.

#### **Abstand halten**

Bitte halte während Deines gesamten Aufenthaltes im Yoga Zentrum mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen. Als kleinen Reminder für Zwischendurch haben wir für Dich entsprechende Fußbodenaufkleber im Zentrum platziert. Es wurden auch Markierungen am Boden für die Yogamatte angebracht um den 1,5 m Abstand zu halten.

## **Räumlichkeiten**

Wir sind in der glücklichen Lage, alle Fenster öffnen und dadurch eine hohe Luftzirkulation erreichen können. Wir bitten Euch daher für die Yoga Stunden Eure Kleidung entsprechend anzupassen da wir, je nach Wetter, die Fenster während den Stunden geöffnet lassen oder häufiger lüften.

Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten, regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken, Fensteröffner, Lichtschalter, Handwaschbecken, Wasserhähne, Toilettenspülung werden vom Yogalehrer/In nach dem Yogaunterricht gereinigt).

## **Yogamatten und Hilfsmittel**

Die Yogamatten werden ausschließlich vom YZ genommen und nach jeder Yogastunde desinfiziert und zum Trocknen am Platz liegen gelassen.

Wir können leider im Moment weder Decken, Kissen, Handtücher oder Hilfsmittel zur Verfügung stellen deshalb die **bitte deine eigenen Sachen mitzubringen!**

## **Üben und Singen**

Wir werden für diese Zeit leichte Übungsreihen verwenden und nur zum Ein- und Ausstimmen Singen.

## **Getränke**

Jeder soll seine eigene Wasserflasche mitbringen, um Berührung des Wasserkugs von mehreren Personen zu vermeiden. Tee dürfen wir in dieser Zeit aus dem gleichen Grund nicht bereitgestellt.

## **Dokumentation**

Die Namen und Anwesenheitszeiten mit Telefonnummer der TeilnehmerInnen sind in einer zusätzlichen Liste zu dokumentieren. Diese Dokumentation kann dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt werden, um die geltende Meldepflicht in Falle einer Erkrankung nach dem Unterricht zu gewährleisten. TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.

## **Respektvoller Umgang**

Da diese Regeln für uns alle neu sind, sehe es uns bitte nach, dass Dich unsere YogalehrerInnen bei der Einhaltung der Vorgaben unterstützen und Dich bei Bedarf daran erinnern. Sobald sich Änderungen bei den Auflagen und Lockerungen ergeben, werden wir Dich umgehend informieren.