

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

**Wichtig: Das bayerische Staatsministerium hat das "Rahmenkonzept Sport" letzte Woche geändert und wir dürfen nun wieder 90 Minuten also die volle Kurslänge Yoga machen!!**

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

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**

Die Umkleieräumen dürfen unter Einhaltung des Mindestabstands wieder genutzt werden.

## **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 Yogamatten 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 Wasserkrugs 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, unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere wie z.B. Atemnot, Husten, Schnupfen, ebenfalls Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen 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.