



## Hygieneregeln

Hallo liebe Teilnehmer\*Innen,

wegen der gesetzlichen Vorgaben zur Eindämmung der COVID-19 Pandemie gelten für den Besuch des Yoga-Unterrichts derzeit einige Regeln. Bitte lesen Sie diese, vor Besuch des ersten Stunde, aufmerksam durch.

- Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske ist auf den Verkehrswegen im Gebäude Pflicht, es drückt aber auch den Respekt vor den anderen Besuchern des Hauses aus. Am eigenen Platz darf sie abgenommen werden. Sollte der Mund-Nasenschutz vergessen werden: kann eine Ersatz Mund-Nasen-Maske zur Verfügung gestellt werden. Das Haus bitte **NICHT** ohne Mund-Nasen-Maske betreten.
- Im Gebäude und vor dem Yogaraum, bitte zu anderen Besuchern Abstand halten (mindestens 1,5 m).
- Beim jeweils ersten Termin ist es Vorschrift den **Personalausweis** und das **Impfzertifikat** (am besten auf dem Handy) bzw. die **Immunkarte**, jeweils mit QR-Code mitzubringen, oder eine Bescheinigung über überstandene Corona-Erkrankung (nicht älter als 3 Monate) mitzubringen. Den Personalausweis bitte **immer** dabei haben. **Im Moment gilt 2 G.**

**Auch bei ausreichendem Impfschutz kann eine Ansteckung erfolgen:**  
**Unbedingt bei Krankheitsanzeichen wie erhöhte Temperatur oder Fieber, trockenem Husten, Atemproblemen, Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinnes, Hals- oder Gliederschmerzen sowie bei Durchfall und Übelkeit / Erbrechen, oder wenn man sich nicht völlig gesund fühlt zu Hause bleiben.**

- Beim Betreten und Verlassen des Raumes bitte ohne Aufforderung die Hände desinfizieren. Desinfektionsmittel steht bereit.
- Taschen, Rucksäcke o.ä. zu Hause oder im Auto lassen. Bitte schon umgezogen in Yogakleidung zum Unterricht kommen.
- Auch im Unterrichtsraum Abstand halten (mindestens 1,5 m).
- Für genügend warme Kleidung sorgen, da häufiger und länger gelüftet, oder bei offenem Fenstern geübt wird.
- Bitte soweit vorhanden eigene Yogamatte und Hilfsmittel mitbringen. Falls das nicht möglich ist können Matte und andere Yogahilfsmittel für die Stunde geliehen werden. Dann bitte auf alle Fälle ein eigenes Handtuch zum, unter den Kopf legen, mitbringen. Das geliehene Material ist nach dem Unterricht zu desinfizieren. Ein Flächendesinfektionsmittel steht zur Verfügung.
- Beim Toilettengang an die Maskenpflicht und das anschließende gründliche Händewaschen (20 - 30 sec.) denken. Türklinken und Lichtschalter nach Möglichkeit mit dem Ellenbogen bedienen. Es stehen Einmalhandtücher, Seife und Desinfektionsmittel in den Toiletten zur Verfügung.