

# YOGAWIESE °°°° HYGIENEKONZEPT

---

Folgende Regelungen werden bei der Yogawiese eingeführt, um die aktuell erlassenen Schutzmaßnahmen und Empfehlungen zur Einschränkung von Covid-19 Infektionen zu entsprechen:

1. Sicherheitsabstand: Der Mindestabstand von 1,50 Meter soll während der Praxis jedoch auch beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten eingehalten werden. Ebenfalls ist diese Maßnahme zu berücksichtigen, wenn die Praxis im Außenbereich stattfindet.
2. Mund-und-Nasen-Bedeckung: Eine Maske ist bitte beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten zu tragen. Richte dich in den markierten Bereichen mit deiner Matte ein. Während der Praxis kannst du die Maske abnehmen.
3. Zeit: Komm bitte pünktlich und maximal 10 Minuten vor den Unterricht an. Verweile nach dem Unterricht auch nicht unnötig lang in den Räumlichkeiten.
4. Kleidung: Umkleideräume stehen nicht zur Verfügung. Deshalb komm bitte schon für deine Yogapraxis entsprechend gekleidet. Denk daran eine Jacke und Decke mitzubringen, da wir häufig lüften werden.
5. Lüftung: Wir lüften den Raum alle 30 Minuten für 5 Minuten durch.
6. Desinfektionsmittel: Bitte desinfiziere deine Hände bevor du die Räumlichkeiten nutzt. Desinfektionsmittel und Utensilien stehen im Eingangsbereich zur Verfügung.
7. Körperkontakt: Sowohl Begrüßungsrituale als auch Korrekturen während des Unterrichts sollen kontaktlos erfolgen. Wir lächeln uns zur Begrüßung zu und verzichten auf Umarmungen. Unterstützung bei der Ausrichtung während den Übungen wird verbal gewährleistet.
8. Husten- und Niesetikette: Beim Niesen und Husten von anderen Personen abwenden und die Armbeuge nutzen. Wenn du Krankheitssymptome hast, bleib bitte zu Hause.
9. Getränke: Bring bitte ein eigenes Getränk mit. Tee darf momentan nicht zur Verfügung gestellt werden. Den Küchen- und Thekenbereich nutzen wir nicht.
10. Yogamatte und Hilfsmittel: Bring bitte deine eigene Matte und dein eigenes Kissen mit. Auch Blöcke können derzeit leider nicht zur Verfügung gestellt werden.
11. Toilette: Bitte verzichte auf die Benutzung der Toilette.

Ich danke dir ganz herzlich für deine Kooperation und Rücksicht im Umgang mit den anderen Yogis und Yoginis. Ich freue mich darauf, unsere kleine Yogawiese wieder zu eröffnen und gemeinsam Yoga zu erleben. Auch wenn der Kontakt eingeschränkt ist, bietet Yoga auf verschiedenen Ebenen die Möglichkeit in innigen Kontakt zu dir SELBST zu treten und eine geistige Verbindung MITEINANDER einzugehen. Schön, dass du da bist! **NAMASTE**