



## Hygiene- und Abstandskonzept bei YOGANITA

(Stand 1. Juni 2021)

Es können aktuell nur 6x Teilnehmer in den oberen Raum und 4x Teilnehmer unten im Raum. Es ist notwendig, sich für alle Kurse vorab über WhatsApp 0176-24123456 anzumelden.

Bei einer Inzidenz zw. 50 und 100 ist die Teilnahme an einem Kurs ist nur mit gültigem Negativtest möglich.

### Getestet - PCR- oder Schnelltest:

Du hast eine offizielle Bescheinigung über ein negatives PCR-Testergebnis (nicht älter als 48 Stunden) oder ein negatives Schnelltest-Ergebnis (nicht älter als 24 Stunden)

### Selbsttest:

Du machst einen tagesaktuellen Selbsttest - auf dem Test: mit wasserfestem Stift versehen mit deinen Namen, Datum und Uhrzeit. Entweder Zuhause oder du kommst 20 Minuten vor Seminarbeginn und machst ihn auf dem Parkplatz.

### Geimpft - Nachweis Impfschutz:

Wenn du bereits über einen vollständigen Impfschutz gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 verfügst und deine letzte Impfung mindestens 14 Tage her ist, benötigst du keine Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis. Für den Check-in benötigst du als Nachweis deinen Impfpass oder eine ärztliche Bescheinigung über die Impfungen.

### Genesen:

Wenn du bereits eine Covid-19-Erkrankung überstanden hast, benötigst du keine Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis. Als "genesen" gelten Personen laut behördlicher Definition, die über einen Nachweis verfügen, hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 wenn die zugrundeliegende Testung mittels PCR-Verfahren erfolgt ist und mindestens 28 Tage, höchstens aber sechs Monate zurückliegt.

Bei einer Inzidenz unter 50 ist die Teilnahme ohne Test möglich.

Um die Gesundheit aller zu schützen bitte ich um Euer Verständnis, dass folgende Schutzmaßnahmen während der Corona-Zeit zu beachten sind:

- Gruppenbezogene Indoor-Kurse sind auf 60 Minuten beschränkt.
- Der Mindestabstand von 1,5m ist unbedingt einzuhalten – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten, und Verlassen des Yoga Studios bei Tam Tam Tanz und Theaterschule.
- Beim Betreten und Verlassen des Studios, sowie in den Gängen und auf dem Gang zur Toilette ist ein FFP2 Mund-Nasen-Schutz zu tragen, diesen darfst du – auf deiner Matte angekommen – ablegen.
- Im Studio herrscht auch eine Sockenpflicht. Bitte ziehe erst auf deiner eigenen Matte deine Socken aus.
- Bitte desinfiziere (Handdesinfektionsmittel steht bereit) oder wasche deine Hände beim Eintreten ins Studio.
- Namen und Anwesenheitszeiten der TeilnehmerInnen werden am Empfang dokumentiert.
- Es darf nur auf der eigenen Yogamatte praktiziert werden. Die Nutzung von studioeigenen Hilfsmitteln wie Decken, Gurte, Bolster, Sitzkissen etc. ist nicht gestattet. (Du kannst im Yoga Studio eine Matte, Blöcke, Gurte etc. vergünstigt kaufen.)
- Platziere deine Yogamatte bitte an den extra dafür gekennzeichneten Stellen.
- Um Körperkontakt zu vermeiden, gibt es nur verbale Anweisungen.
- Lounge (Sitzbereich) und Umkleiden dürfen für die Dauer der Corona Krise nicht benutzt werden
- Bitte einzeln eintreten. Schuhe sind im Eingangsbereich abzustellen!
- Offene Getränke sind nicht erlaubt, bring daher bitte dein eigenes Getränk in einer unzerbrechlichen Flasche mit.
- Es erfolgt eine regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten und Reinigung aller häufig berührten Flächen (z. B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.).
- Ziehe dir bitte etwas Wärmeres an, da wir im 20 Minuten Takt Lüften müssen oder die Fenster dauerhaft öffnen.
- Bitte beachte die Husten- und Nießetikette, sowie die Handhygieneregeln!

#### Die Teilnahme am Unterricht ist untersagt wenn...:

- ...du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hattest
- ..du Allgemeinsymptome wie Fieber, Husten, Atemnot, Hals- und Gliederschmerzen hast
- ...du WÄHREND deines Aufenthalts Symptome zeigst, bitten ich Dich das Studio zu verlassen um andere zu schützen

Bei **Nichtteilnahme** in deiner Angemeldeten Yogastunde **bitte ich um Absage bis** spätestens 2 Stunden vor der Yogastunde.

Die Buchung/Stornierung ist möglich über WhatsApp 017624123456 oder per Email [anita.gessulat@gmail.com](mailto:anita.gessulat@gmail.com).

Bei Fragen unterstütze ich Euch gerne.

Gemeinsam schaffen wir das. Ich freue mich auf Euch!



Von Herz zu Herz  
Grüßt Euch  
Anita