



## Für ein gemeinsames Miteinander bei YOGANITA (Hygiene Konzept YOGANITA, Stand Juni 2020)

### Verantwortung

Bitte komme nur gesund und ohne Erkältungserscheinungen.

Dazu gehören Klassiker wie Atemnot, Husten, Fieber.

Auch bei Geschmacksverlust oder aber auch Bindehautentzündung, Verfärbung an den Fingern und Zehen oder Hautausschläge,

Durchfall und so gängige Sachen wie Kopf- oder Gliederschmerzen.

### Maskenpflicht

Komm mit Deiner Maske ins Studio und begib Dich direkt in den Kursraum auf Deine Matte. Lege dort Deine Maske ab, um frei mit mir Yoga üben zu können. Nach der Klasse die Maske wieder anlegen und das Studio verlassen.

### Hände Desinfizieren

Desinfiziere Dir direkt am Eingang Deine Hände.

Ich habe alles für Dich vorbereitet.

### Abstand

Bitte beachte im Studio die Hygiene- und Abstands-Regelung von 1,5 Metern.

### Umkleide

Kommt wenn möglich schon in Yogakleidung. Eure Jacken und Sachen können im Vorraum aufgehängt und abgelegt werden.

Wertsachen können neben die Yogamatte gelegt werden, das Handy bitte auf den Flugmodus schalten.

### Getränke

Aus hygienischen Sicherheitsgründen gibt es in der Übergangszeit keinen Tee, dies ist nicht erlaubt. Bitte bringt Euer eigenes Wasser/Tee mit.

### Yogamatte

Bitte bringt Eure eigene Yogamatten mit und nehmt sie nach dem Kurs wieder mit nach Hause. Die Yogamatte bitte im Kursraum auf die Abstandsmarkierung am Boden legen.

### Hilfsmittel

Von Hilfsmitteln wie Gurte, Klötze, Bolster, Augenkissen und Decken halten wir derzeit noch Abstand. Bitte bringe gern Deine eigenen Hilfsmittel zum Üben mit.

### Körperkontakt

Ich bitte Dich vorübergehen auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen zur Begrüßung zu verzichten.

Zurzeit finden keine Hilfestellungen (Hands-On) durch mich statt. Ich bin angehalten, den gebotenen Abstand einzuhalten.

### Sauberkeit

Es erfolgt eine regelmäßige Belüftung des Yogaraumes und Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken, Griffe, Toiletten, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.)

### Teilnehmer-Regelung

Es können aktuell nur 10x Teilnehmer in den oberen Raum und 6x Teilnehmer unten im Raum. Es ist notwendig, sich für alle Kurse vorab über WhatsApp anzumelden.

### Daten

Im Sinne der Infektionskette, müssen Eure Namen und Adressen in die Kursliste eingetragen sein.

Für die kommende Zeit ist es enorm wichtig, dass wir alle o.g. Rahmenbedingungen einhalten. Nur so können wir (hoffentlich!) dass gemeinsame Yogen ermöglichen. Ich hoffe auf Eure Kooperation und Achtsamkeit. Gemeinsam schaffen wir das.



Von Herz zu Herz  
Grüßt Euch  
Anita