



Hygienekonzept „FREIRAUM Yogastudio für Körper und Geist“

Bei Eintreten des Studios vergewissere Dich das keiner an der Garderobe steht. Einlass nur für eine Person. Du kannst von draußen durch die Scheibe in den Vorraum sehen. Sollte jemand gerade vor dem Schuhregal stehen, bitte warte diesen Moment kurz im Freien vor der Türe und betrete dann den Vorraum.

Es steht Desinfektionsmittel für dich im Vorraum zur Verfügung, bitte desinfiziere deine Hände damit. Wenn du mit der Haut empfindlich bist benutze gerne dein Eigenes.

Das Betreten des Übungsraumes ist nur mit Mund,-Nasenmaske erlaubt. Ebenfalls bitte ich dich nicht barfuß den Raum zu betreten. Die Mund,-Nasenmaske bitte nicht auf den Boden legen, sondern in ein Behältnis oder Beutel. Deine Tasche bitte im Vorraum abstellen.

Solltest Du keine Mund,-Nasenmaske haben, kannst du im Studio welche käuflich erwerben.

Bitte kommt schon in Euren Yogaklamotten, das Benützen der Garderobe ist momentan noch nicht erlaubt.

Wir praktizieren mit eigenem Equipment.

Der Abstand zwischen den Matten beträgt 1,50m.

Die Gruppen sind auf max. 5 Teilnehmern begrenzt.

Ein Springen zwischen den Stunden aufgrund versäumter Teilnahme ist momentan nicht möglich. Hier melde dich gern bei mir.

Das Eintragen in die Liste zur Verfolgung bei COVID-19 erfolgt in jeder Stunde und du unterschreibst diese Teilnahme mit deinem eigenen Kugelschreiber.

Benutzung von Gurten und Blöcken ist nicht erlaubt.

Ich werde keine Korrekturen der Asanas bei dir vornehmen.

Bei Benutzung der Toiletten liegen dir Desinfektionstücher und Mittel bereit, bitte desinfiziere vorher und nachher die Toilette.

Hände waschen ist natürlich selbstverständlich!!

Benutzung von Einmalhandtüchern ist gewährleistet.

Wir werden im Raum keine tiefen Atemübungen mit geöffnetem Mund praktizieren, ebenfalls eröffnen wir keine Diskussionsrunden während und nach den Stunden.

Wir verlassen das Studio nach der Stunde mit Mund,- Nasenmaske und Einzeln. Haltet solange im Raum Abstand, bis der nächste sich anziehen kann.

Es findet nur ein Kurs pro Abend statt, damit eine gute Belüftung im Raum gewährleistet ist, ebenfalls das Desinfizieren.

BEI ANZEICHEN VON COVID-19 SYMPTOMEN BITTE ICH DICH NICHT AM KURS TEILZUNEHMEN!!

WER AN COVID-19 ERKRANKT MUSS DIES UMGEHEND AN MICH MELDEN!!

Auf ein friedliches und respektvolles miteinander freue ich mich mit Euch gemeinsam auf unsere Yogapraxis mit viel Entspannung unter all diesen Vorschriften.

Bleibt gesund

Eure Karin

FREIRAUM Yogastudio für Körper und Geist