

Regeln bei Angeboten des Yogazentrums Schaumburg zu Pandemie-Zeiten

gültig ab 1. Juni 2020 (update 26.06.2020)

Wir freuen uns sehr, dass du – auch in „Pandemie-Zeiten“ – an unseren Kursen teilnimmst. Da wir Ansteckung in unser aller Interesse möglichst vermeiden wollen, haben wir für die Teilnahme an unseren Kursen zur Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln Folgendes festgelegt:

- Wenn Du Symptome einer Atemwegserkrankung (Erkältung, grippeähnlich) hast, komme bitte nicht zur Kursstunde. Eine Teilnahme am Yogakurs wäre dann nicht möglich.
- Es gilt im Gebäude jederzeit der Mindestabstand zu anderen Personen von 1,5 m. Der Abstand auf der Matte beträgt 2 m.
- Komme bitte bereits umgezogen zu den Kursen. Der Umkleideraum steht nicht zur Verfügung, Toilettenbenutzung ist weiterhin möglich.
- Bitte **desinfiziere** deine Hände nach dem Ausziehen der Schuhe und bevor du zu Deinem Platz gehst. Desinfektionsmittel steht im Raum zur Verfügung.
- Wenn du es wünschst, trage einen Mund-Nasen-Schutz bis Du auf Deiner Matte sitzt und ziehe ihn nach Deiner Praxis bis zum Verlassen des Raumes wieder auf.
- Bitte bringe eine **eigene (Yoga-)Matte mit** und lege diese bitte innerhalb der am Boden aufgeklebten Markierungen ab. Setze dich bitte auf das hintere Drittel Deiner Matte. **Bei Benutzung einer Matte des Yogazentrums ist diese vorher und anschließend selbst zu desinfizieren.**
- Bei Bedarf bringe bitte weitere eigene Decken, Sitzkissen, Blöcke oder Gurte mit. (Die Ausstattung des Yogazentrums Schaumburg darf vorerst nicht benutzt werden.)
- Die Sanitärräume bitte nur einzeln oder mit Mund-Nasenschutz aufsuchen und anschließend die Hände waschen und desinfizieren. Desinfektionsmittel steht auch in den Sanitärräumen zur Verfügung.
- Wir bitten um die Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch).
- Bitte vermeide Personenansammlungen und Berührungen – z.B. Händeschütteln, Umarmungen – mit anderen Personen. Grüße bspw. mit dem indischen Gruß *Namaste!*
- Partnerübungen und Korrekturen mit Berührung durch die Kursleitung sind aktuell nicht möglich.
- Die Teilnehmerzahl ist so begrenzt, dass die Abstandsregeln eingehalten werden können.
- Der Raum wird vor jeder Kursstunde und mehrmals pro Kursstunde gelüftet.
- Nach dem Kurs verlasse bitte den Raum unter Einhaltung der Abstandsregeln, ggf. mit Mund-Nasen-Schutz.
- Alle Personen im Raum nehmen ausdrücklich auf eigenes Risiko und auf eigene Verantwortung an unseren Präsenzangeboten teil.
- Mit dem Betreten des Yogaraumes gibst Du Dein Einverständnis für eine Kontaktpersonenverfolgung über die Teilnahmeliste.
- Die Kursleitung führt die Teilnahmeliste.

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Das Team des Yogazentrums Schaumburg wünscht Dir angenehme Kursstunden! Namaste!



**YOGAZENTRUM
SCHAUMBURG**