



1 VOR dem Besuch im Center:

- Bitte **melde dich online über Fitogram** zur Präsenz-Yogastunde an. Wir dürfen nur max. 10 Personen ins Center lassen. **Spontan-Gäste müssen wir wieder nach Hause schicken.** Gerne nehmen wir auch Anmeldungen per Telefon oder E-Mail an.
- **Umkleidekabinen** und **Teestation** sind weiterhin **geschlossen**.
- **Bitte bringe deine eigene Yogamatte/-decke mit.** Gegen Aufpreis (je Stück 2,- EUR) kann eine desinfizierte Matte und/oder gewaschene Decke ausgeliehen werden.
- Bei **Erkältungssymptomen, Durchfall, Geschmacks- oder Geruchsverlust** bleibe bitte zu Hause!

2 An der Rezeption:

- Bitte halte im gesamten Gebäude den **Abstand von mindestens 1,5 Meter** ein.
- Ziehe beim Betreten des Centers deine **medizinische Gesichtsmaske** auf.
- Aufgrund der Rückverfolgbarkeit wirst du gebeten **an der Rezeption deine Kontaktdaten** zu hinterlassen. Nach 4 Wochen werden die Listen vernichtet.
- Bei **NRW-Inzidenz unter 50** kannst du mit Nachweis eines **negativen Schnelltests** oder Nachweis von **Impfung** oder **Genesung** am Präsenz-Unterricht teilnehmen.
- Bei **NRW-Inzidenz unter 35** entfallen alle Nachweise.

3 Während der Yogastunde:

- Wenn du in **deinem markierten Bereich** bleibst, kannst du die **Gesichtsmaske abnehmen**.
- Bitte beachte die **Markierungen am Boden** und halte diese möglichst ein!
- **Es dürfen wieder Hands-On durch die YL gemacht werden (Inz. 35) - wenn Du es wünschst.**
- Die **Fenster** im Raum **bleiben** konsequent **geöffnet** (ggf. also wärmer anziehen). Zusätzlich steht auch ein Philips-Raumlüfter zum Einsatz bereit.
- Unsere Yogalehrer*innen sind ebenfalls getestet oder geimpft (Inz. 50).

4 Sonstiges:

- **Matten und Decken** können gegen Aufpreis (je 2,- EUR) ausgeliehen werden. Diese werden nach Gebrauch wieder **gewaschen und desinfiziert und für 7 Tage in Shavasana gelegt**.
- **Bitte wasche VOR und NACH der Yogastunde Deine Hände.** (Papierhandtücher liegen bereit.)
- Vor dem Center, an der ehemaligen Teestation sowie im Yogaraum stehen außerdem **Desinfektions-Spender** zur Benutzung bereit.
- Solltest Du das Center-WC benutzen, dann desinfiziere bitte danach den Toilettensitz. (Papierrolle und Desinfektionsmittel sind vorhanden.)