



1 VOR dem Besuch im Center:

- Bitte **melde Dich online über Fitogram** zur Yogastunde an, da wir nur begrenzt (max. 10 Personen) Plätze anbieten dürfen.
- Ziehe Dich bereits zu Hause um, denn die **Umkleidekabinen** bei uns müssen **geschlossen** bleiben.
- Bringe Dir Trinkwasser in einem verschießbaren Behälter mit. Unsere **Teestation** ist **geschlossen**.
- **Bitte bringe Deine eigene Yogamatte/-decke mit.** Gegen Aufpreis (je 2,- EUR) kann eine desinfizierte Matte oder gewaschene Decke ausgeliehen werden.
- **Bei Erkältungssymptomen bleibe bitte zu Hause.**

2 An der Rezeption:

- Bitte halte bereits im Treppenhaus den **Sicherheitsabstand (mindestens 1,5 Meter)** ein.
- Ziehe beim Betreten des Centers Deine **Mund-Nasen-Maske** auf.
- Das Schuhregal steht im Treppenhaus – bitte hier die Schuhe abstellen.
- Melde Dich **an der Rezeption** an und hinterlasse dort auch **Deine Kontaktdaten**.
- Begib Dich dann zu dem reservierten Platz und lege Deine Matte aus.
- Teilnehmer*innen mit Erkältungssymptomen wird der Zutritt untersagt.
- Halte den Aufenthalt auf dem Flur und im Center so kurz wie möglich.

3 Während der Yogastunde:

- Bitte bleibe in Deinem markierten Bereich und benutze möglichst Deine Yogamatte und -decke.
- **Die Atemübung "Kapalabhati" darf wieder praktiziert werden.**
- **Es dürfen wieder Hands-On durch die YL gemacht werden - wenn Du es wünschst.**
- Die **Fenster** im Raum **bleiben** konsequent **geöffnet** (ggf. also wärmer anziehen).
- Nach der Stunde wirst Du höflich gebeten den Center zügig zu verlassen, um Ansammlungen zu vermeiden.

4 Sonstiges:

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