

Um Deinen Besuch im Yogacenter für Dich und andere Gäste möglichst sicher und hygienisch zu gestalten, beachte bitte die folgenden Punkte:

- **Aktuell gilt für die Teilnahme vor Ort die 3G-Regelung (gemäß der aktuellen Corona-Verordnung in Hessen): Bitte den Nachweis einer vollständigen Impfung, einer bestätigten Genesung oder einen offiziellen negativen Test mitbringen.**
- **Negativer Test: Offizieller Schnelltest nicht älter als 24 Stunden oder ein PCR-Test nicht älter als 48 Stunden. Keine Selbsttests.**
- **Bitte buche die gewünschte Yogastunde über [unser Buchungssystem](#)**
- **Eigene Yogamatte und Wasserflasche.**
- **Medizinische oder FFP2 Maske für die Durchgangsräume.**

- Bitte die Maske auch über die Nase tragen. Bitte setze den Mund-Nasen-Schutz auf, wenn Du während der Yogastunden den Yogaraum verlassen musst und auch nach der Yogastunde, bis Du das Yogacenter verlassen hast.
-
- In den **Umkleiden** gelten folgende Regeln:
 - In der Damenumkleide können maximal vier, in der Herrenumkleide maximal zwei Personen sich gleichzeitig umziehen.
 - Beim Umziehen bitte den Mund-Nasen-Schutz möglichst anbehalten.
 - In den Umkleiden aus hygienischen Gründen bitte möglichst nicht sprechen.
- Wenn möglich, komme ins Yogacenter in Deiner **Yogabekleidung**. So entfällt die eventuelle Wartezeit auf einen Platz in der Umkleide und Schlagen vor den Umkleiden werden vermieden.
- Bitte bringe Deine **eigene Yogamatte und im Winter evtl. eigene Yogadecke** mit. Es stehen vorübergehend keine Leihmatten und keine Leihdecken zur Verfügung.
- Yoga Hilfsmittel: Du kannst gerne Dein eigenes Equipment mitbringen. Leihyogakissen stehen zur Verfügung. **Für Yin Yoga bitte ein eigenes großes Handtuch mitbringen** und damit die Bolster/Kissen bedecken.
- Es stehen vorübergehend keine Getränke und keine Leihassen zur Verfügung. Falls Du vor/nach/beim Yoga trinken möchtest, bringe bitte **Wasser** (bitte keine anderen Getränke) **in einer bruch sicheren Flasche** mit.
- Der **Einlass** beginnt 30 Minuten vor der jeweiligen Yogastunde. Nach der Yogastunde hast Du 15 Minuten Zeit, um das Yogacenter zu verlassen. Bitte versuche, Deine Aufenthaltszeit außerhalb der Yogaräume vor/nach der Yogastunde möglichst kurz zu halten.
- Nach dem Du das Yogacenter betrittst, bitte **desinfiziere** als erstes Deine Hände (an der Rezeption).
- Bitte desinfiziere Deine Hände nach Anfassen der Gegenstände (Türklinken, Yogablöcke, Yogagurte, Yogakissen). Desinfektionsmittel steht in allen Yogaräumen bereit.
- Bitte halte den **Abstand von 1,5 m** zu den anderen Personen im Yogacenter.

Vielen Dank für Dein Mitwirken!