

Hygiene-Vorschrift im Yogastudio

Es wird um äußerste Rücksichtnahme und Achtsamkeit im Umgang mit den Richtlinien gebeten. Unsere Gäste sollen sich darauf einstellen können, dass alle Anwesenden sich daran halten.



Richtlinien

1. Medizinischer Mund-Nasen-Schutz ist im Vorraum zu tragen und bei allen Gängen durch die Räume (Flure, Toiletten, Umkleieräume). Im Yogaraum ist unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,50 m kein Mundschutz erforderlich. Dazu sind Markierungen am Boden angebracht. Auf intensive Atemübungen – insbesondere Bhastrika und alle forcierten Ausatmungen mit dem Mund – werden wir verzichten. In Anlehnung an die Unterrichtspraxis in Bad Meinberg wird moderates Kapalabhati unterrichtet, da die dabei möglicherweise ausgeatmeten Aerosole im Nasenraum bereits abgefangen werden.
2. Eigene Matten und Decken sind erwünscht, falls eine Matte ausgeliehen wird muss sie nach der Stunde an der Eingangstür des Yogaraumes abgelegt werden, um sie zu desinfizieren.
3. Wir bereiten keinen Tee vor, Wasser aus dem Kran ist vorhanden, benutzt bitte mitgebrachte eigene Trinkgefäße wenn es geht.
4. Nutzt den Umkleideraum nur maximal zu zweit.
5. Beachtet bitte die Markierungen auf dem Boden, um den Sicherheitsabstand zu wahren.
6. Desinfiziert eure Hände sofort nach Betreten des Yogastudios entweder durch das Waschen der Hände auf der Toilette oder mit dem bereitstehenden Desinfektionsspray.
7. Keine Umarmungen und kein Händeschütteln.
Wir müssen uns bis auf weiteres mit „Namaste“, Ellenbogen-Gruß und/oder einem tiefen Blick in die Augen begnügen☺.

Viel Erfolg und bleibende Gesundheit trotz bzw. wegen der Corona-Schutzmaßnahmen!