

## **1. Hygienevorschriften**

### **– Umsetzung im Yoga Vidya Center Wesel**

1. Personen mit Erkältungssymptomen werden aufgefordert zu Hause zu bleiben bzw. die Räumlichkeiten des Centers nicht zu betreten.
2. Am Ein- und Ausgang der Dorfschule Ginderich (Zugang zum Yoga Vidya Center Wesel) befindet sich an der Hauswand rechts von Außen und an der Wand rechts neben der Tür von Innen, ein Türöffner über welchen die Eingangstür automatisch geöffnet wird. Dieser ist aus hygienischen Gründen mit dem Ellenbogen zu betätigen. So kann ein unnötiger Kontakt der Türklinke mit den Händen vermieden werden.
3. Das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes ist Pflicht im gesamten Flurbereich der Dorfschule Ginderich, bei Benutzung der Sanitären Anlagen, sowie im Eingangsbereich, Shop und außerhalb deiner Yogamatte im Yoga Vidya Center Wesel.
4. Der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen muss im gesamten Yoga Vidya Center Wesel eingehalten werden.
5. Die sich am Boden befindlichen Yogamatten, dienen als Markierungen. Diese sind zu beachten und von der Lage her nicht zu verändern.
6. Der Zutritt zum Yoga Vidya Center Wesel, sowie die Teilnahme an unseren offenen Stunden und der Kurse werden vom jeweiligen Yogalehrer oder Yogalehrerin dokumentiert. Die Listen können bei berechtigter Nachfrage an die Ordnungsbehörden ausgehändigt werden.
7. Die TeilnehmerInnen bringen eigene Yogamatten und bei Bedarf ein eigenes Meditationskissen (Bänkchen), eigene Decken und / oder Handtücher mit.
8. Yogamatten (bei Bedarf auch passende Taschen), Meditationskissen oder -Bänkchen, werden im Shop zum Kauf angeboten. Vielleicht kommst du in der Übergangszeit auch ohne Meditationskissen aus. Während der Übergangszeit verzichten wir auf Atemübungen wie Kapalabhati.

9. Handhygiene und Händedesinfektion steht vorm Betreten des Yogaraumes bereit. Wir bitten vor dem Betreten des Yogaraums die Hände entweder zu waschen oder zu desinfizieren. Ein Hygieneplan liegt bzw. hängt an drei Stellen (EG Eingangsbereich, Flyerständer direkt am Eingang zum Yoga Vidya Center und am Waschbecken vor dem Yogaraum) aus.
10. Unser Umkleidebereich bleibt zum Umziehen geschlossen. Du hast jedoch die Möglichkeit deine mitgebrachten Utensilien, Taschen, Wertsachen dort abzulegen. Die jeweiligen Yogalehrer/Innen achten darauf dass dieser Bereich nur einzeln und mit Mund- und Nasenschutz betreten wird. Bitte bringe so wenig mit, wie möglich und nichts worauf du verzichten kannst.
11. In unserem Yogaraum (etwas über 60 qm) dürfen maximal 10 Personen gleichzeitig Yoga praktizieren, daher bitten wir euch darum, damit wir niemanden nach Hause schicken müssen, euch per Email ([wesel@yoga-vidya.de](mailto:wesel@yoga-vidya.de)) oder telefonisch (02803 9329257 oder 0172 7817219) für die offenen Stunden möglichst Frühzeitig anzumelden.
12. Im Yogaraum ist für ausreichenden Abstand zwischen den Yogamatten (zu allen weiteren Teilnehmern mindestens 1,5 Meter) gesorgt.
13. Bei Einhaltung der o.a. Abstandsregeln kann in den Yogaräumen auf eine Mund-Nasenabdeckung verzichtet werden.
14. Im Yogaraum wird eine leise und achtsame Aussprache empfohlen.
15. Glatte Flächen, die von vielen Menschen berührt werden, werden regelmäßig desinfiziert / gereinigt, so wie auch die zur Markierung benötigten Yogamatten.