

## Bitte halte Dich mit mir gemeinsam an folgende Regeln:

- Bitte komm nicht, wenn Du krank bist oder Erkältungssymptome jeglicher Art bei dir feststellst.
- Komm auch dann nicht, wenn Du innerhalb der letzten zwei Wochen Kontakt zu einer an COVID 19 erkrankten Person hattest.
- Nutze einen der markierten Plätze und verlasse den Platz, wenn möglich, während der Stunde nicht.
- Der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Teilnehmern muss während der ganzen Yogastunde (und auch beim Kommen und Gehen) eingehalten werden.
- Bitte keine Grüppchenbildung vor oder nach der Stunde.
- Mittel zur Händedesinfektion steht bereit, muss aber bei Outdoorstunden nicht genutzt werden.
- Die Yogastunde findet kontaktlos statt, also ohne taktiles Adjustment
- Bring Deine eigene Matte (und alles was Du sonst zum Yoga brauchst) mit.
- Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Abstandsregeln begrenzt. Bitte melde Dich unbedingt vorab an.
- Die Buchung und Bezahlung des Kurses ist nur kontaktlos online möglich.

## Außerdem im Studio:

- Für die Kurse im Studio besteht Maskenpflicht ab Betreten. Die Maske wird erst abgenommen, wenn Du Deinen Platz im Raum eingenommen hast. Während der Stunde muss die Maske nicht getragen werden.
- Nutze die gekennzeichneten Mattenplätze.
- Bitte desinfiziere Deine Hände beim Betreten des Studios mit dem bereitgestellten Mittel.
- In der Garderobe dürfen nur 2 Personen gleichzeitig ihre Sachen ablegen. Bitte achte auf den nötigen Abstand.
- Derzeit werden keine Getränke bereitgestellt, bitte bring Dir selbst etwas zu Trinken mit.
- Komm bereits in Yogakleidung ins Studio. Das Umkleiden dort ist derzeit nicht möglich.
- Wenn Du in den Yogaraum kommst, bitte nutze den nächst freien Mattenplatz am Ende des Raumes. Nach der Stunde bitte zuerst die mit der Matte in der Nähe der Tür gehen lassen, damit im Flur kein Gedränge entsteht. Bitte plane Dir deswegen ein paar Minuten extra Zeit nach der Stunde ein und nimm Rücksicht auf andere.
- Ich Sorge vor, während und nach der Yogaklassen für ausreichend Belüftung.

## Außerdem in der Yogakantine:

- Für die Kurse in der Yogakantine besteht Maskenpflicht ab Betreten. Die Maske wird erst abgenommen, wenn Du Deinen Platz im Raum eingenommen hast. Während der Stunde muss die Maske nicht getragen werden.
- Nutze die gekennzeichneten Mattenplätze.
- Bitte desinfiziere Deine Hände beim Betreten des Raumes mit dem bereitgestellten Mittel.
- Bitte achte jederzeit auf den nötigen Abstand.
- Derzeit werden keine Getränke bereitgestellt, bitte bring Dir selbst etwas zu Trinken mit.
- Komm bereits in Yogakleidung zur Stunde. Das Umkleiden dort ist derzeit nicht möglich.
- Wenn Du in das Gebäude kommst, bitte nutze beim Zugang zur Yogakantine die rechte Seite des Ganges als Zugang und beim Verlassen die Gegenseite als Ausgang (ist sichtbar abgegrenzt).
- Ich Sorge vor, während und nach der Yogaklassen für ausreichend Belüftung.

## Und das Wichtigste:

Genieß Deine Zeit auf der Matte nur für Dich - trotz aller Maßnahmen und Vorschriften. Lass Dir diese Auszeit für Dich, Deinen Körper und Deinen Geist nicht vermiesen. Ich freu mich auf Dich! :-)