

Hygiene-Konzept Yogazentrum Hoheluft

Teilnehmerzahl

Um den gebotenen Mindestabstand von **2,5 Metern** zwischen den Yogamatten einhalten zu können, nehmen wir zur Zeit nicht mehr als **9 Teilnehmende pro Yogastunde** auf. Dazu sind die Stellen am Boden markiert, wo die Matten hingelegt werden können.

Wir bitten alle, erst ins Yogazentrum einzutreten, wenn sie dazu durch die Yogalehrer*in am Eingang des Zentrums aufgefordert werden, und zwar einzeln und in Wahrung des Abstandes.

Um auch im Eingangsbereich, im Umkleideraum, im Gang und in der Teeküche diesen Abstand einhalten zu können, sind auch hier Bodenmarkierungen angebracht.

Aufenthalt in den Räumen

Solange die Vorsichtsmaßnahmen geboten sind, bitten wir darum, vor dem Yogaunterricht zügig in den Yogaraum zu kommen und auf Gespräche außerhalb desselben zu verzichten, und ebenso anschließend das Yogazentrum wieder zügig zu verlassen, ohne länger als nötig in den Räumen zu verbleiben.

Wir haben unsere Matten, Sitzkissen und Decken sicher verstaut und bitten alle, die am Yogaunterricht teilnehmen möchten, ihre eigenen Matten, Decken und Sitzkissen mitzubringen, auch wenn das sicherlich umständlich ist für manche.

Bei Bedarf Getränke bitte in verschließbaren Behältern mitbringen – die Gläser und Becher sowie der Wasserkocher im Yogazentrum stehen aus Hygienegründen nicht zur Verfügung.

Das Yogazentrum wird vor und nach jedem Unterricht gründlich durch die Yogalehrer*in gelüftet, und natürlich während des Unterrichts nach Bedarf.

Alle häufig berührten Flächen (z. B. Türklinken und -Kanten, Handläufe, Waschbecken, Wasserhähne, Toilettendeckel, etc.) werden vor jedem Kurswechsel gereinigt bzw. desinfiziert.

Sanitärräume

Um den Abstand von 1,5 Metern auch im Sanitärbereich einhalten zu können, bitten wir darum, dass die Teeküche mit den Toilettenkabinen nur jeweils von einer Person betreten werden. Bitte im Flur warten, bis dieser Raum wieder frei ist.

Zum Händewaschen gibt es Seifenspender und Papierhandtücher. Desinfektionsmittel stehen bereit. Wir bitten darum, vor Betreten des Yoagraums sich gründlich die Hände zu waschen.

Umkleiden

Um Gedränge im Umkleideraum zu vermeiden, bitten wir darum, möglichst bereits in der Yogakleidung im Yogazentrum zu erscheinen. Die Schuhe kommen wie immer ins Schuhregal gleich neben der Eingangstür, und Jacken können im Umkleideraum aufgehängt werden.

Anmeldung

Da wegen des Abstandsgebots nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht, brauchen wir von allen, die an einem Kurs teilnehmen möchten, eine verbindliche Anmeldung für diesen Kurs. Am einfachsten kannst Du Dich über die auf der Website angegebenen E-Mail-Adressen anmelden, oder per Telefon über die angegebenen Nummern. Wir bitten darum, zu dem gewünschten Termin im Yogazentrum nur zu erscheinen, wenn Du eine Bestätigung Deiner Anmeldung bekommen hast.

Wir bitten um Verständnis, wenn wegen der Platzbeschränkung manchmal eine „live“-Teilnahme nicht möglich ist und freuen uns, wenn Du stattdessen online dabei bist. Die Kurse werden weiterhin per online-streaming direkt übertragen. Dabei kannst Du je nach Sitzposition oder beim Durchlaufen im Raum mit ins Bild kommen. Mit Deiner Teilnahme am Kurs erklärst Du Dich einverstanden, dass Bilder bzw. Filmaufnahmen von Dir im Rahmen des Unterrichts veröffentlicht werden dürfen.

Die Namen, Telefonnummern und Anwesenheitszeiten der Teilnehmenden im Yogazentrum werden in einer Liste festgehalten, die zwei Wochen lang aufgehoben und danach vernichtet wird.

Bitte erscheine nicht im Yogazentrum, wenn Du Infekt-Anzeichen hast. Bei einer bestehenden Vorerkrankung kläre bitte mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt oder Deiner Heilpraktiker*in ab, ob eine Teilnahme für Dich unbedenklich ist.

Husten- und Nies-Etikette

Wenn Du husten oder niesen musst, achte bitte besonders auf die Abstandswahrung und drehe Dich von den anderen Personen weg. Bitte verwende keine Stoff-Taschentücher, sondern ausschließlich Papiertaschentücher, die Du nur einmal verwendest und anschließend in einem Mülleimer entsorgst. Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten bitte gründlich die Hände waschen. Ist kein Taschentuch griffbereit, halte bitte beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase und wende Dich dabei ebenfalls von anderen Personen ab.

Sonstige Empfehlungen

Feueratem werden wir in dieser Zeit nicht anleiten, ebenso wenig wie Übungen, bei denen die eigene Matte verlassen wird.

Du brauchst während der Yogastunde, wenn Du auf Deiner Matte bist, keine Mund-Nase-Bedeckung tragen. Sobald Du die Matte aber verläßt, trag bitte Deinen Mundschutz im ganzen Yogazentrum.

Um den „Körperkontakt“ so gering, wie möglich zu halten, hab bitte das Geld für die Stunde passend dabei.

Wie schön, dass wir das Yogazentrum wieder öffnen können!

Herzliche Grüße und Sat Nam,

Das Team vom Yogazentrum Hoheluft