

Hygiene- und Sicherheitskonzept für Yogaschule Sabine Riegert Indoor

Damit ich wieder Yoga mit Euch praktizieren kann, müssen wir alle zusammen die umfassenden Hygiene und Sicherheitsmaßnahmen einhalten

- Bitte bleibe zuhause, falls Du Dich nicht gut fühlst, die Teilnahme ist nur bei absoluter Gesundheit gestattet, bei geringsten Anzeichen von Erkältungssymptomen, akuten respiratorischen Symptomen, Fieber oder ähnliches, ist der Zutritt der Schule untersagt
- Hattest Du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu Personen mit COVID 19 Fällen, dann darfst Du leider nicht zum Üben kommen.
- beim Betreten bitte Mund-Nasenschutz tragen
- Sicherheitsabstand von 1,5 m einhalten
- Hände mit fließendem Wasser und Seife reinigen, Händedesinfektionsmittel steht am Eingang für Dich bereit
- zum Husten oder Niesen am besten Platz verlassen (falls möglich), sonst in die Armbeuge
- Bitte bringe Deine eigene Matte mit
- keine Grüppchenbildung vor und nach der Yogastunde
- bitte Eingangsbereich einzeln betreten und nach Händehygiene und ablegen der Schuhe direkt in den Yogaraum gehen und einen passenden Platz für die Matte suchen, Markierungen beachten und dort Platz nehmen, Mundschutz kann während des Übens abgenommen werden

- nach der Yogastunde den Platz zügig und einzeln mit Mund-Nasenschutz verlassen, bitte auf Abstand achten
- Ich muss zu jedem Kurs Eure Namen notieren, diese Liste werde ich nach einem Monat vernichten
- Ich bitte Dich vorübergehend auf enge Interaktionen wie Hände geben oder Umarmungen zur Begrüßung zu verzichten
- Wir dürfen nur noch 60 Minuten gemeinsam üben

Lasst uns achtsam bleiben!

Vielen Dank
Sabine