



## Sarasvati Yogaschule Neustadt

Yogakurse - Coaching

[www.yogaschule-neustadt.de](http://www.yogaschule-neustadt.de)

### Hygiene- und Verhaltensregeln für die Teilnehmer\*innen der Yogakurse der Sarasvati Yogaschule Neustadt während der Corona Pandemie

- 😊 Komme bereits in deiner Yogakleidung 5 – 10 Minuten vor Beginn des Kurses mit einem aufgesetzten Mund-/Nasenschutz.
- 😊 Bringe deine eigene Yogamatte/Decke/Kissen mit. In der Yogaschule kann kein Übungsmaterial ausgeliehen werden.
- 😊 Wenn du deine Yogautensilien in einer großen Tasche transportiert, so packe sie bereits im Auto aus, sodass die Tasche im Auto bleiben kann.
- 😊 Desinfiziere deine Hände beim Betreten der Yogaschule.
- 😊 Falls du husten oder niesen musst, so tue dies nur abgewandt von deinen Nachbar\*innen in deine Armbeuge.
- 😊 Trage dich ein in die Teilnehmerliste mit Datum und Unterschrift.
- 😊 Bringe die unterzeichnete Einverständniserklärung zur Teilnahme an Yogakursen der Sarasvati Yogaschule Neustadt mit.
- 😊 Begib dich auf deinen Platz im Yogaraum – mit mindestens 1,5m Abstand zur/m Nachbar\*in.
- 😊 Wenn du im Yogaraum auf deiner Matte bist, kannst du den Mund-/Nasenschutz absetzen.
- 😊 Während der Yogastunde bleibst du auf deiner Matte. Es werden keine Partnerübungen praktiziert, ebenso verzichtet die Yogalehrerin auf Berührungen und Korrekturen.
- 😊 Während der Yogastunde bleiben die Fenster geöffnet. Bringe dir, wenn du zum Frieren neigst, wärmende Kleidung mit.
- 😊 Es werden nur sanfte Übungen praktiziert.
- 😊 Die Yogastunde endet nach 70 Minuten, damit Zeit bleibt für jede/n, den Raum einzeln zu verlassen.
- 😊 Der Yogaraum, sowie alle Flächen, Türklinken etc. werden nach jeder Yogastunde gereinigt und desinfiziert für die nachfolgende Gruppe.

NAMASTE und OM SHANTI