



## Sarasvati Yogaschule Neustadt

Yogakurse - Coaching

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

### Hygiene- und Verhaltensregeln für die Teilnehmer\*innen der Sarasvati Yogaschule Neustadt in der Corona Pandemie Stand Februar 2022

- 😊 Komme bereits in deiner Yogakleidung 5 – 10 Minuten vor Beginn des Kurses mit einem aufgesetzten Mund-/Nasenschutz.
- 😊 Bringe zur 1. Yogastunde einen Nachweis über deine vollständige Impfung mit. Bist du noch nicht geboostert, so bringe bitte das zertifizierte Negativ-Ergebnis eines tagesaktuellen Corona-Tests zu jeder Yogastunde mit.
- 😊 Bringe die unterzeichnete Einverständniserklärung zur Teilnahme an den Yogakursen der Sarasvati Yogaschule Neustadt mit.
- 😊 Wahre jederzeit den Mindestabstand von 1,5m – 2m zu allen Teilnehmer\*innen.
- 😊 Bringe deine eigene Yogamatte/Decke/Kissen mit. In der Yogaschule kann derzeit 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 mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel.
- 😊 Trage dich ein in die Teilnehmerliste mit Datum und Unterschrift.
- 😊 Begib dich auf deinen Platz im Yogaraum – innerhalb der vorgezeichneten Felder. Es sind maximal 4 Teilnehmer\*innen im Raum.
- 😊 Bist du im Yogaraum auf deiner Matte, 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. Korrekturen erfolgen mündlich. Es werden nur sanfte Übungen praktiziert.
- 😊 Während der Yogastunde bleiben die Fenster geöffnet. Bringe dir, wenn du zum Frieren neigst, wärmende Kleidung mit.
- 😊 Die Yogastunde endet nach 75 Minuten, damit Zeit bleibt, den Raum einzeln zu verlassen, sowie für die aktuellen Hygienemaßnahmen
- 😊 Der Yogaraum, sowie alle Flächen, Türklinken etc. werden nach jeder Yogastunde gereinigt und desinfiziert für die nachfolgende Gruppe.
- 😊 Solltest du dich zu irgendeinem Zeitpunkt vor der Yogastunde unwohl fühlen – Schnupfen, Kopfschmerzen, Husten, allgemeine Erkältungssymptome etc. – so bleibe bitte UNBEDINGT zu Hause und kuriere dich aus.

Danke fürs Mitmachen – OM SHANTI