

Corona-Pandemie: Sicherheits- und Hygieneregeln für den Yogaunterricht auf Gut Schörghof

- Der Raum ist auf 7 Teilnehmer begrenzt. Bitte vorher beim jeweiligen Lehrer anmelden
Ines Oster (info@soulmovement-yoga.de), Claudia Lerche (kontakt@creative-flow.yoga)
- Bitte bereits umgezogen zum Yogaunterricht kommen und eigene Matte & Hilfsmittel (Blöcke, Decke, Gurt) mitbringen
- Händedesinfektion beim Betreten der Räumlichkeiten (Händedesinfektion im Flur)
- Maskenpflicht: beim Betreten und Aufenthalt in den Räumlichkeiten vor und im Yogaraum, auch bei der Nutzung der Toiletten. Sobald Du Deine Matte betrittst, kannst Du Deine Maske abnehmen.
- Auf dem Boden im Yogaraum findest du Markierungen für die Platzierung der Yogamatten. Nach Betreten des Yogaraumes platziere Deine Matte in einen dieser Markierungsbereiche und richte deine Hilfsmittel hin. Die Yogamatte sollte während des Unterrichts möglichst nicht verlassen werden.
- Einhaltung des Sicherheitsabstands von mind. 1,5m (vor und im Yogaraum), kein Hands-on (nur verbale Korrekturen) & Savasana-Massage durch den Lehrer
- Der Umkleidebereich ist nur für die Ablage von Jacken, Schuhe zu nutzen (mit Einhaltung des Sicherheitsabstandes)
- Die Toilette kann unter Einhaltung der Abstandsregel und Hygienemaßnahmen benutzt werden
- Bitte beachte den separaten Ein- und Ausgang in den Yogaraum
- Der Unterricht dauert 60 Minuten. Davor und danach wird gründlich gelüftet
- Persönliches Hygieneverhalten: Beachtung der Nies- und Hustetikette (Armbeuge), gründlich und regelmäßig Hände waschen, Hände vom Gesicht fernhalten
- Voraussetzung für die Teilnahme am Yogaunterricht:
 - Du hattest keinen Kontakt zu Personen mit COVID-19 in den letzten 14 Tagen
 - Du bist gesund und hast keine Anzeichen von Halsschmerzen, Husten, Fieber oder sonstige Krankheitssymptome