

Für ein gesundes Miteinander beim Yoga

Ein herzliches Willkommen an alle.

Damit wir mit dem Yogaunterricht wieder starten können, müssen einige Hygiene- Regeln beachtet werden.

1. Ich würde alle bitten, die zur Gruppe der Risikopatienten gehören noch nicht am Unterricht in den Räumlichkeiten teilzunehmen.
2. Jeder bringt bitte eine eigene Yogamatte und bei Bedarf Yogaklötze, Gurte (hier macht es auch ein Halstuch) oder Decke mit.
Im Notfall kann die Matte im Kursraum benutzt werden, dann aber ein großes Tuch darauf legen und danach muss die Matte desinfiziert werden.
3. Die Matten müssen im Abstand von 1,5 -2 Meter Abstand ausgelegt werden.
4. Beim Betreten des Gebäudes, sowie beim Unterricht muss eine Maske getragen werden.
5. Der Yogalehrer wird nur mündliche Korrekturen vornehmen, um den Sicherheitsabstand einzuhalten
6. Weiterhin beim Betreten des Gebäudes und des Kursraumes auf Abstand achten, das heißt nacheinander eintreten. Warteschlangen vor der Eingangstür und vor dem Kursraum vermeiden. Und somit bitte etwas früher zum Kurs erscheinen.
7. Vor dem Betreten und nach dem Verlassen des Raumes, bitte die Hände desinfizieren. (Wird bereit gestellt.)
8. Die Fenster werden (wenn möglich) während des Unterrichts offen gehalten, und es wird vor und nach dem Kurs ausreichend gelüftet.
9. Solltest du dich unwohl fühlen, erhöhte Temperatur, Fieber, Kopf-und Gliederschmerzen, Halsschmerzen oder andere Erkältungssymptome aufweisen, bzw. wenn du Kontakt zu einem Coronainfizierten hattest, bitte ich dich zu Hause zu bleiben.
10. Wenn bei dir eine Infektion mit dem Coronavirus nachgewiesen wurde, dann bitte ich um Information, um eine weitere Ausbreitung zu vermeiden. Dies trifft natürlich auch zu, wenn du Kontakt zu einem Coronainfizierten hattest.
11. Da momentan nur 8 Teilnehmer pro Kurs möglich sind, bitte ich um rechtzeitige Anmeldung. Möglich über doodle App, E-Mail oder telefonisch.
Deine Anmeldung ist verbindlich. Solltest du einen gebuchten Kurs nicht besuchen, so werden die Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Ich hoffe auf dein Verständnis und auf gegenseitige Rücksichtnahme.
Die oben genannten Regeln habe ich zur Kenntnis genommen und werde diese beachten.

Ort/Datum

Vor-und Nachname

Unterschrift