



VERHALTENSREGELN im YOGA Raum Wesel WÄHREND DER CORONAKRISE

Die wirksamste aller Schutzvorkehrungen sind die **Einhaltung des empfohlenen Sicherheitsabstandes von mind. 1,5 Metern** und die **Beachtung der Empfehlungen zur Hygiene**:

- Der **Mindestabstand von 1,5 Metern** zu anderen Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Yogastudios.
- **Beim Betreten und Verlassen des Studios bitte eine Maske tragen.**
- Kommt bitte **nicht eher als 10-5 min vor Klassenbeginn** ins Studio.
- Lasst bitte Eure **persönlichen Gegenstände im Vorraum** liegen, damit der Kursraum nicht gleichzeitig ein Taschenlager ist.
- Nach dem Betreten des Yogaraumes ist das **gründliche Waschen der Hände** empfehlenswert und in der Regel auch ausreichend.
- Desinfektionsmittel sind zusätzlich in den Waschräumen vorhanden.
- **Das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung ist** – bei Einhaltung der Mindestabstände – nach derzeitiger Rechtslage während des Unterrichts nicht verpflichtend. Sie ist jedoch grundsätzlich auch bei Einhaltung der Mindestabstände jeder Person im Yogaraum bis zum Erreichen der eigenen Yogamatte im Kursraum zur Sicherheit und zum Wohle aller zu tragen.
- Es darf nur auf der **eigenen Yogamatte** mit eigenem Material wie Kissen und Decke praktiziert werden.
- **Leihmatten+Decken** nur gegen Absprache. Nutzung von **studioeigenen Kissen, Bolstern, Gurten und Blöcken ist z. Z. nicht gestattet.**

- Der **Aufenthaltsraum** steht für die Dauer der Coronakrise nur für das Ablegen der persönlichen Sachen zur Verfügung und ist möglich nur kurz aufzusuchen.
- **Körperkontakt ist zu vermeiden.** Dies gilt insbesondere für Begrüßungsrituale wie Handschlag, Umarmung oder Wangenkuss. Entsprechend werde ich als Yogalehrerin auch **keine Adjustments/Hands-On**, sondern ausschließlich verbale Anweisungen geben.
- Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der **Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Husten oder Niesen in die Ellenbogenbeuge auch dann, wenn eine Mund-Nasenbedeckung getragen wird. Beim Husten und Niesen von anderen Personen abwenden.
- Nach Kursende ist das Yogastudio auf kürzestem Weg zu verlassen.
- Bleibt bitte bei Krankheitssymptomen - besonders der Atemwege - zuhause!