



YOMINI
YOGA MIT NICOLE

Stand 25. Mai 2020

Unsere Hygiene-Regeln für den Präsenz-Unterricht

Du kannst nur an Präsenz-Klassen teilnehmen, wenn Deine Adresdaten und Deine Telefonnummer bei uns hinterlegt hast. Wir sind verpflichtet, eure Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer) zur Nachverfolgung eventueller Infektionsketten vier Wochen aufzubewahren und ggf. den Gesundheitsämtern zur Verfügung zu stellen. Bitte tragt eure Kontaktdaten in die entsprechende Vorlage ein.

Haltet bei Ankunft vor dem LEBÄnGEG den geforderten Mindestabstand im Außenbereich von 1,5m ein und wartet bis alle Teilnehmer*Innen des vorangegangenen Kurses das Studio verlassen haben. Tretet einzeln, mit Schutzmaske und ausreichend Abstand ein. Auf der Matte braucht ihr keine Maske tragen. Wir begrüßen Dich mit Maske, unterrichten aber ohne. Wenn Du selbst beim Üben eine Maske tragen möchtest, kannst Du das gerne machen.

Bitte desinfiziere Deine Hände, wenn Du das Studio betrittst. Wir stellen Desinfektionsmittel dafür in den Eingangsbereich.

Halte grundsätzlich zu allen Kund*innen und Lehrer*innen einen Abstand von 1,5 Metern.

Wenn Du Symptome einer Atemwegserkrankung hast, bleibe unbedingt zuhause.

Wenn Du niesen oder husten musst, nutze Deine Armbeuge.

Der vorgegebene Mindestabstand zwischen den Teilnehmern muss während des gesamten Yogakurses eingehalten werden. Daher müssen die Yogamatten innerhalb der vorgegebenen Bodenmarkierungen platziert werden. Bei Verlassen der eigenen Yogamatte und dem Unterschreiten des Mindestabstands ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Wir werden Dir beim Unterrichten nicht nahe kommen und Dich nicht berühren.

Wir werden auch keine Atem-Übungen unterrichten, die starkes Prusten oder Schnaufen erfordern. Partner-Übungen sind zurzeit nicht Teil unseres Unterrichts.

Wir lüften häufig.



YOMINI
YOGA MIT NICOLE

Die Umkleiden kannst Du im Moment nicht nutzen. Bitte komme möglichst schon in Yoga-Kleidung. Falls das nicht geht, zieh Dich einfach im Raum um - da wird schon keiner gucken :-)

Das Bereitstellen von Hilfsmitteln (Matten, Gurte, Klötze, Decken, etc.) sowie der Ausschank von Tee und Wasser sind derzeit nicht erlaubt. Bringe deshalb bitte deine eigene Yogamatte, dein Getränk und ggf. Hilfsmittel mit, die du für deine Praxis benötigst.

Weitere Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen und Decken werden wir im Moment im Unterricht nicht einsetzen. Du kannst Dir aber natürlich gerne eigene Hilfsmittel mitbringen.

Dass wir uns alle häufig die Hände waschen, ist ja sowieso klar. Wir desinfizieren täglich alle Flächen, Klinken, Schalter usw., die häufig mit den Händen berührt werden.

Die Toilette sowie der Kursraum werden täglich gereinigt und der Kursraum wird vor, während und nach jedem Kurs ausgiebig gelüftet.

Seife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher halten wir für euch bereit.

Grundlage

Unsere Hygiene-Regeln richten sich nach den Vorgaben des Landes Hamburg, die Du einsehen kannst unter <https://www.hamburg.de/coronavirus/13429836/informationen/>.

Wir freuen uns sehr, dass wir auf der Basis dieses Hygiene-Konzeptes wieder Präsenz-Klassen anbieten können! Bitte hilf uns dabei, dass das auch so bleiben kann! Wir wünschen Dir viel Spaß beim Üben - und bleib auf der Matte!