

# Hygienekonzept & Regeln

## zum Schutz gegen Corona



Verantwortliche Yogalehrerin/Übungsleiterin:  
Caroline Jahnke

gilt für verschiedene Kursräume (und das Üben im Freien)

- Bitte komm nur zum Yoga, wenn Du Dich vollkommen gesund fühlst. Teilnehmer mit Symptomen einer Atemwegsinfektionen haben keinen Zutritt zu den Yogakursen.
- Die TeilnehmerInnenzahlen in den Kursen sind begrenzt. Bitte melde Dich vorab für einen Platz im Yogakurs an.
- Falls du noch nicht vollständig geimpft oder genesen bist, bitte ich dich, dich testen zu lassen.
- Bitte komme nicht früher als 15 min. vor Kursbeginn in den Kurs, um Begegnungen zwischen den Kursen zu vermeiden.
- Bitte bringe deine eigene Matte, eine Decke, ein eigenes Handtuch und im Idealfall auch Hilfsmittel (Blöcke, Gurte (oder Schal) mit. Hilfsmittel können ggf. auch ausgeliehen/reserviert werden, müssen nach dem Gebrauch desinfiziert werden.
- Bitte trage eine Mund-Nasen-Maske. Wenn Du Deinen Platz eingenommen hast, kannst Du die Maske ablegen, da dann der Mindestabstand in jedem Fall gegeben ist.
- Bitte halte zur Yogalehrerin und zu den anderen Teilnehmern einen Mindestabstand von 1,5 – 2,0 m.
- Komm zur Yogastunde in Yogakleidung, da die Umkleide (wenn vorhanden) nur zur Ablage Deiner Sachen genutzt werden darf.
- Das Unterlegen selbst mitgebrachter Handtücher z.B auf Kissen, Bolster und Blöcke ist obligatorisch.
- Am oder vor dem Eingang steht Desinfektionsmittel. Bitte desinfiziere Deine Hände.
- Die/der Yogalehrer/in öffnet und schließt die Tür zum Kursraum und desinfiziert die Klinken, Lichtschalter, Fenstergriffe vor und nach dem Kurs.
- Wir nehmen Abstand vom Händeschütteln und von Umarmungen.
- Vor & nach dem Yoga wasche gründlich Deine Hände und desinfiziere sie.
- Bitte bring dir selber etwas zu Trinken mit.

- Der Raum muss gut gelüftet werden, auch während der Stunde. Wenn Du empfindlich bist suche Dir keinen Platz an der Tür oder Fenster und zieh dich eher etwas wärmer bzw. Im „Zwiebellook“ an (vor allem auch beim Üben draussen).
- Ich gehe davon aus, dass Du mit der Niesetikette vertraut bist. (Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch).
- Ich verzichte beim Unterrichten bis auf Weiteres auf Körperkontakt. Es wird also keine Hilfestellungen, die Körperkontakt erfordern, geben.
- Zum Nachweis von Infektionsketten verpflichtet sich die Übungsleiterin, über die jeweilige Übungseinheit eine Teilnehmerliste (Ort, Datum, Uhrzeit, Namen und Telefonnummern der Übungsleitung und der Teilnehmenden) zu führen und mindestens 4 Wochen aufzubewahren und auf Anforderung durch das Gesundheitsamt zur Verfügung zu stellen.

Burgwald-Ernsthausen, den 10.06.2021