



Hygiene-Vorschrift

Wir bitten um Achtsamkeit und Rücksichtnahme im Umgang mit den Richtlinien.
Alle Yoga-Teilnehmer und -Teilnehmerinnen sollen sich darauf verlassen können.

Richtlinien

Im Flur und im Eingangsraum ist ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz zu tragen bis zu deinem Yogaplatz.
Im Yoga-Raum ist unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,50 m kein Mundschutz erforderlich. Bitte verzichte auf Unterhaltungen im Yoga-Raum. Auf intensive Atemtechniken wie Bhastrika und Kapalabhati sowie auf gemeinsames Mantra singen, werden wir verzichten.

Bitte desinfiziere deine Hände bereits im Flur oder wasche dir die Hände.
Nutze im Bad das Flächen-Desinfektionsspray für Spülungstaste und Toilettenbrille.

Bitte eine eigene Yogamatte und eine Decke mitbringen (alternativ 2 Decken)

Es ist nicht sinnvoll vor und während der Yogaübungen zu trinken. Nach der Yogastunde solltest du trinken, um die Schlacken heraus zu spülen, die du gelöst hast.
Für einen evtl. Hustenanfall steht heißes Wasser bereit.

Komme möglichst in deiner Yogakleidung. Wenn du dich noch umziehen musst, ist das hinten im Eingangsraum möglich.

Die bereitliegenden Yogafutons markieren den Sicherheitsabstand.
Lege deine Matte oder Decke darauf und die andere Decke daneben.
Deinen benutzten Mundschutz auf deinen privaten Bereich legen.

Kein Umarmen & Händeschütteln. Nutze den tiefen Blick in die Augen und/oder lege die Hand auf dein Herz oder in das Pranamasana.