



## Hygiene-Konzept Yoga Hamminkeln, Stand Juli 2020

Unter Einhaltung dieses Hygienekonzeptes wird der Yoga-Unterricht ab dem 03.08.2020 wieder anlaufen:

### Teilnehmerzahl

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Zwischen den Yogapraktizierenden wird ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten.

### Vor Kursbeginn und nach Kursende

Bei Eintreffen und nach Kursende ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu achten. Bitte komme mit Mund-Nasebedeckung und in Yoga-Kleidung zum Unterricht.

### Räumlichkeiten

Verzichte auf längere Gespräche im geschlossenen Raum vor und nach der Yogapraxis. Yogamatten werden von Yoga Hamminkeln weiterhin zur Verfügung gestellt. Diese werden nach jeder Yogastunde desinfiziert. Soweit eigene Yogamatten mitgebracht werden, müssen diese vor Benutzung desinfiziert werden. Die häufig berührten Flächen (Türklinken und -griffe) sowie das WC werden von Yoga Hamminkeln regelmäßig gereinigt und desinfiziert.

### Handwasch- und Händedesinfektion

Vor Kursbeginn sind die Hände zu waschen und / oder zu desinfizieren. Auf der Toilette stehen Gäste-Handtücher für jeden Teilnehmer bereit. Bitte jedes Handtuch nur 1 x benutzen.

## **Namen und Anwesenheitszeiten**

Die Namen der Kursteilnehmer sind bei Yoga Hamminkeln gespeichert und die Anwesenheit wird dokumentiert. Mit der Kursanmeldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die Daten im Falle einer Infektion mit dem Corona-Virus auf Anforderung an die entsprechenden Behörden weitergegeben werden.

Bei Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme am Yoga-Unterricht eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.

Solltest du dich unwohl fühlen oder Grippe-symptome verspüren, bleib bitte zu Hause. Es besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

Bitte achte im Interesse der Yoga-Gruppe auf die Einhaltung der Husten- und Niesetikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln. Außerdem sollten keine Bedarfsgegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. gemeinsam benutzt werden.

## **Yogapraxis**

Die Kurseinheiten werden zunächst auf 60 Minuten reduziert. Wir üben eine sehr ruhige Yogapraxis. Auf jegliche Form der Anstrengung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht, wird in den nächsten Wochen verzichtet. Der Yogaraum wird vor und bei Bedarf während des Unterrichtes gelüftet.

## **Verbindliche Anmeldung**

Da wegen des Abstandsgebots nur 8 Kursplätze zur Verfügung stehen, benötige ich deine verbindliche Anmeldung für den Kurstag. Bitte komme nur, wenn du dich für den Kurstag angemeldet hast.

Ich bitte um Verständnis, dass wegen der Platzbeschränkung evtl. eine Live-Teilnahme für dich nicht möglich ist. Du hast die Möglichkeit, per Skype an der Yogastunde teilzunehmen. Hierfür benötige ich ebenfalls deine verbindliche Anmeldung.

Mit deiner Teilnahme am Kurs gibst du dein Einverständnis dafür, dass Bilder bzw. Filmaufnahmen von dir für die Teilnehmer, die per Internet-Übertragung an der Yogastunde teilnehmen, sichtbar sind.

Während der Yogastunde verzichten wir auf die Mund-Nase-Bedeckung. Beim Eintreten in den Yogaraum und sobald du die Yogamatte verlässt, trag bitte deinen Mund-Nase-Schutz.

Wertherbruch, 13.07.2020, Stefanie Legeland