



Hygienekonzept Yoga Studio Gut Schermau

- Zeigt beim Check-In bitte unaufgefordert EINS der folgenden Dinge vor:
 1. Negativer PCR-Test, nicht älter als 48 Stunden.
 2. Impfbescheinigung über beide Impfungen.
 3. Nachweis über Genesung, nicht älter als 6 Monate.
 4. Negativer Schnelltest von offizieller Stelle, nicht älter als 24 Stunden.
 5. Negativer Selbsttest. Dieser muss bei uns im Haus gemacht werden. Komme Bitte 15 Minuten vor der Stunde. Selbsttest ist generell mit zu bringen, kann aber auch bei uns (Speicheltest) erworben werden.

Ab einem stabilen Inzidenzwert unter 50 entfällt der Nachweis dieser Punkte.

- Die Abstandsregeln von 1,5m zu allen Personen, die nicht aus demselben Hausstand oder dem Kontakthausstand sind, müssen eingehalten werden.
- Auf das Abstandsgebot von 1,5m wird im Studio ausreichend hingewiesen.
- Bitte vor Eintritt in das Gebäude Deine Mund-Nasen-Bedeckung aufziehen. Diese darf nur auf der eigenen Matte abgenommen werden.
- Bitte platziert eure persönlichen Gegenstände im Vorraum.
- Flächendesinfektion: Auch die Böden werden regelmäßig desinfiziert.
- Auf der Yogamatte kann die Maske für die Dauer deiner Praxis abgenommen werden.
- Die Toilette darf unter Berücksichtigung der Abstandsregel und nur einzeln benutzt werden. Zum Händewaschen findet ihr in der Toilette die gültigen Handwaschregeln sowie Seife, Desinfektionsmittel und Einwegtücher.
- Die Türen im Eingangsbereich und im Yogastudio werden von den Lehrern geöffnet und geschlossen
- Die Türklinken werden außerdem vom Personal vor und nach der Yogastunde desinfiziert
- Direkt am Eingang findest Du einen Desinfektionsmittelspender. Bitte desinfiziere hier Deine Hände.
- In den Kursräumen steht ebenso Desinfektionsmittel zur Verfügung falls zwischendurch eine Desinfektion erforderlich sein sollte.
- Wir sorgen vor, während und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung!
- In den Kursräumen haben wir Bodenmarkierungen angebracht, sodass Du dort Deine Matte auslegen kannst und somit der Abstand gewahrt bleibt.
- Bitte bring Deine eigene Matte und Hilfsmittel mit. In Ausnahmefällen können Studiomatten bereitgestellt werden, in diesem Fall bitte am Ende der Stunde mit bereitgestelltem Reinigungsmittel

die Studiematte gründlichst reinigen.

- Wir werden zurzeit weder Blöcke, Gurte, Meditationskissen, Yin Bolster oder Decken zur Verfügung stellen
- Zurzeit finden keine intensiven Atemübungen (Pranayamas) statt.
- Zurzeit finden keine Hilfestellungen (Hands-On) durch unsere Lehrer statt. Unsere Lehrer sind angehalten, den gebotenen Abstand einzuhalten.
- Bitte bring Dein eigenes Getränk mit. Wir können aktuell weder Getränke noch Snacks zur Verfügung stellen.
- Fenster, Heizkörper und Lichtschalter werden aktuell nur von unseren Lehrern bedient.
- Maximale Teilnehmerzahl: Um den Mindestabstand von 1,5m zu gewährleisten, ist eine Teilnehmerzahl von maximal 25 Personen zulässig.
- Die Registrierung erfolgt online unter <https://www.eversports.de/s/yoga-studio-gut-schermau>. Falls du hierbei Hilfe brauchen solltest, kannst du dich bei Christine oder Sarah melden.
- Wenn du dich online anmeldest, kannst du auch die Teilnehmerzahl einsehen. Melde dich deshalb frühzeitig an. Jahreskarteninhaber können nicht bevorzugt behandelt werden.
- Zusätzlich wird vom Personal eine Teilnehmerliste mit Adresse und Telefonnummer geführt. Falls deine Telefonnummer nicht in Eversports gespeichert ist, wird diese vom Personal von dir abgefragt.
- Die Umkleiden stehen nicht wie gewohnt zur Verfügung. Bitte komme bereits in Deiner Yogakleidung ins Studio. In Ausnahmefällen können die Umkleiden jeweils nur von einer Person betreten werden.
- Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen und Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere, dürfen das Yogastudio nicht besuchen.
- Sollten sich während des Aufenthalts Symptome entwickeln, muss das Yogastudio umgehend verlassen werden.
- Um die Sicherheit zu gewährleisten, haben wir den Kursplan entsprechend mit Pausen und Versatz angepasst, so dass Ansammlungen vermieden und Begegnungen (mit Mindestabstand!) minimiert werden.

Für die kommende Zeit ist es enorm wichtig, dass wir alle o.g. Rahmenbedingungen einhalten. Nur so können wir den weiteren Betrieb des Yogastudios ermöglichen!

Wir hoffen auf eure Kooperation und Achtsamkeit.