



Gelassenheit und innere Kraft durch Yoga.

Unsere Hygiene-Regel für den Präsenz-Unterricht

Du kannst nur an den Präsenz-Klassen teilnehmen, wenn deine Adressdaten und deine Telefonnummer in unserer Check-in Software gespeichert sind. Bitte überprüfe und ergänze gegebenenfalls deine Daten in unserem Buchungsprogramm (<https://yogastudio-atempause.apptivate.it>)

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

Halte grundsätzlich zu allen Kunden und Lehrern einen Abstand von 2 m.
Wenn du Symptome einer Atemwegserkrankungen hast, bleibe unbedingt zu Hause.
Wenn du Niesen oder Husten musst, nutze deine Armbeuge.

Wir kennzeichnen im Übungsraum mit Klebestreifen, wie die Matten hingelegt werden müssen, damit genügend Abstand zur nächsten Matte gewahrt wird.

Wir begrüßen dich mit Maske, unterrichten aber ohne. Wenn du selbst beim üben eine Maske tragen möchtest, kannst du das gerne machen.

Wir werden dir beim Unterrichten nicht zu nahe kommen und dich nicht berühren. Wir werden auch keine Atemübungen unterrichten, die starkes schnaufen erfordert.
Die Umkleiden kannst du im Moment nicht nutzen, komm also schon in Yoga Kleidung zur Stunde.

Bringe bitte deine eigene Matte mit, denn wir stellen zur Zeit keine Matten zur Verfügung.
Wenn du keine eigene Matte hast, kannst du dir gegen eine Gebühr von 2,00 € eine Matte ausleihen. Die werden wir danach desinfizieren und für sieben Tage nicht benutzen.
Wir verkaufen auch Yogamatten der selben Marke, die wir im Studio nutzen, zum vergünstigten Preis von 20 €.

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

Der Haupteingang ist 10 min vor Kursbeginn geöffnet.
Komm bitte pünktlich, damit alle Hygiene-Regeln eingehalten werden können.
Verlassen kannst du das Studio durch den Seiteneingang . Somit ist gewährleistet, dass zwischen den einzelnen Stunden keine Kontakte zu anderen Kunden entstehen.

In den Pausen desinfizieren wir Klinken , Schalter und das Bad. Seife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher halten wir dort bereit.

Wir freuen uns sehr, dass wir auf der Basis dieses Hygiene-Konzepts wieder Präsenzklassen anbieten können !
Bitte hilf uns dabei, dass das auch so bleiben kann !
Wir wünschen dir viel Spaß beim üben.

Dein Team vom Yogastudio Atempause