



ANNETTE BACH

11. Mai 2020

Studio Besucher

Verhaltensregeln in unserem Studio

Liebe Yogis und Yoginis!

Unser Studio darf schrittweise wieder öffnen. Wir möchten Dir die Möglichkeit geben in einem sicheren Umfeld Yoga zu praktizieren, damit Du in dieser herausfordernden Zeit einen Ort der Ruhe und des Krafttankens hast. Wir tasten uns gemeinsam an eine vergangene Normalität an. Auch wenn Yoga nachweislich das Immunsystem stärkt, müssen wir alle unser individuelles Verhalten anpassen. Wir übernehmen die größtmögliche Verantwortung, um die Verbreitung des Virus zu verhindern und Dir einen sicheren Ort für Deine Yogapraxis bereitzustellen.

Im Folgenden findest Du eine Liste konkreter Maßnahmen und individueller Verhaltensregeln, die Dir helfen angemessen mit der Situation umzugehen und bitten Dich selbstständig die Verhaltensregeln einzuhalten:

1. **Gesundheit:**

Bitte komme nur ins Studio, wenn Du dich **gesund fühlst**, keine Erkältungssymptome aufweist und in den letzten 2 Wochen in keinem Risikogebiet gereist bist. Unsere LehrerInnen unterrichten ebenfalls nur dann, wenn sie keinerlei Anzeichen einer möglichen Krankheit haben.

Bismarckstr. 70 · 41564 Kaarst-Holzbüttgen +49 171 - 62 47 519

info@annette-bach.de www.annette-bach.de

IBAN: DE49300700240959231202 Konto: 9592312 02

St.-Nr. 5122/5006/1071 Ust-IdNr. DE196804498

2. **Hygiene- und Abstandsregeln:**

Das Studio als auch die Toiletten müssen mit einer **Maske** betreten werden. Du kannst Deine Maske unmittelbar vor Beginn der gemeinsamen Praxis auf Deiner Matte ablegen.

Bitte **wasche** Dir gründlich vor und nach der Praxis die **Hände** und benutze die von uns bereitgestellte **Handdesinfektion**.

Bringe am besten Dein eigenes kleines Handtuch mit um Papiermüll zu vermeiden.

Die Abstandsregel ist zu jedem Zeitpunkt ca. 2m.

3. **Klassengröße und Kursablauf:**

Es dürfen **maximal 10 Teilnehmer** in den Kursraum. Entsprechende Markierungen für die Matten sind auf dem Boden gekennzeichnet.

Bitte **erscheine wenige Minuten vor dem Kurs** und **verabschiede Dich zügig**, damit kaum oder keine Begegnung bis zum nächsten Kurs geschieht.

Nach jedem Kurs ist eine halbe Stunde Pause, damit Stau vermieden wird und die „Einbahnstraße“ gewährt ist.

Um jeglichen **Körperkontakt** zu **vermeiden**, werden unsere Lehrerinnen Dir nur sprachliche Anweisungen geben können wie Du Deine Körperhaltung korrigieren kannst.

4. **Matten und Utensilien:**

Unsere **Leihmatten** sowie **Hilfsmittel** (Kissen, Decke, Block) stehen leider **nicht zur Verfügung**. Bitte komme mit Deiner eigenen Matte und Deinen eigenen Hilfsmitteln und desinfiziere sie. Falls Du noch keine Matte besitzt und eigene Hilfsmittel brauchst, kannst Du dies bei uns erwerben. Bitte bringe Dein **eigenes Getränk** mit.

5. **Keimfreies Studio:**

Zusätzlich zu unserer Reinigungsroutine treffen wir weitere Vorsichtsmaßnahmen um auch weiterhin eine hygienisch und gesunde Umgebung für Dich sicherzustellen:

Die **Eingangstüre wird** von uns **geöffnet** und geschlossen. Bitte fasse möglichst keine Türen an. Wir desinfizieren vor und nach dem Kurs die Türklinken und Flächen.

Um zu starke Aerosolbildung zu vermeiden werden selbstverständlich die Räume intensiv vor und nach der Stunde gelüftet. Zusätzlich vermeiden wir in unseren Stunden zu starke Anstrengung und Schwitzen.

Flüssigseife und **Desinfektion** für Flächen und Hände **stehen bereit.**

6. **Namasté:**

Verzichtet auf Körperkontakt und grüßt mit dem **indischen Gruß!**

7. Es gelten natürlich alle sonstigen **Regeln** zur **Einhaltung** der **Hygiene** im Umgang mit dem Coronavirus.

Bis dahin wünschen wir euch von Herzen nur das Allerbeste und senden euch eine keimfreie virtuelle Umarmung. Om!