



## Hygienekonzept zur Verhinderung der Ausbreitung von COVID 19

Liebe Yogi\*nis,

Um sicherzustellen, dass wir uns alle in den gemeinsamen Yogastunden bestmöglich schützen, halten wir uns an folgende Maßnahmen:

1. Ab 23.08.21 gilt die 3-G-Regelung um an den Yoga-Kursen teilzunehmen.
  - GETESTET (Schnelltest, max. 24 Std. und PCR Test, max. 48 Std. alt)
  - GENESEN (Nachweis älter als 28 Tage und max. 6 Monate)
  - GEIMPFT (2. Impfung liegt mind. 14 Tage zurück)
2. Bitte kommt nur, wenn ihr euch absolut gesund fühlt und in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt hattet zu Personen, die erkrankt sind.
3. Kommt bitte bereits in Yogakleidung, so dass ihr nur schnell am Eingang eure Schuhe auszuziehen braucht und die anderen nicht in der Schlange warten müssen.
4. Wenn das Wetter es zulässt und sich genügend Teilnehmer anmelden, finden Kurse auch im Freien an der frischen Luft statt.
5. Die Teilnehmer\*innenzahl der Yoga- und Meditationsgruppenstunden ist in Innenräumen beschränkt.
6. Kursteilnahme im Studio erfolgt nur mit Voranmeldung, Rückbestätigung und mit Speicherung der Kontaktdetails, um ggf. Infektionswege nachvollziehen zu können.
7. Der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Teilnehmer\*innen wird eingehalten. Stichwort: „Eine Mattenlänge Abstand“.
8. Die Kursteilnehmer\*innen halten diesen Abstand durch Verbleib auf ihrer Matte während des Unterrichts ein. Während der Āsanas erfolgt keine manuelle Korrektur durch die Kursleitung.
9. Der Gang zur Toilette und den Waschbecken darf laut Vorschriften ebenfalls nur mit Mundschutz und einzeln erfolgen.
10. Die Kursteilnehmer\*innen werden gebeten, eigene Matten und ggf. Decken mitzubringen, um das Infektionsrisiko zu minimieren.
11. Die im Studio vorhandenen Leihmatten werden nach jedem Gebrauch gereinigt und desinfiziert. Der Studioboden ist sehr hygienisch und aus Vinyl, was eine optimale Reinigung ermöglicht. Das Studio wird täglich mit Reinigungsmitteln gewischt und desinfiziert (Böden, Waschbecken, Toilettensitze, Türgriffe etc.).



12. Auch bei der Anmeldung und Eintragung in Anwesenheits- und Kontaktlisten etc. werden die Kursteilnehmer angehalten, den Sicherheitsabstand einzuhalten und Masken zu tragen.
13. Es wird im Studio ausreichend Seife und Handdesinfektionsmittel angeboten.
14. Zur Vermeidung von Aerosolbildung wird es während der Yogastunde ausreichend Frischluftaustausch durch geöffnete Fenster geben.
15. Die Kursteilnehmer\*innen werden dazu angehalten, den Sicherheitsabstand auch vor und nach den Stunden einzuhalten.

Ich freue mich, euch persönlich unterrichten zu dürfen!

Bleibt gesund!

Eure Katharina  
Jetzendorf, den 25.08.2021