

Hygienemaßnahmen zum Yogabetrieb im ANAND

Ich freue ich sehr, dass wir uns wieder analog zum Yoga treffen können. Um euch nach den vorgegebenen Maßnahmen ein sicheres Umfeld bieten zu können, sieht der Ablauf für eine Yogastunde in unseren Räumen bis auf weiteres so aus:

1. Bitte komm nicht zum Yoga, wenn du Fieber, Husten oder andere Symptome hast. Wir setzen auf Eigenverantwortung und behalten uns vor, dich zu bitten, nach Hause zu gehen, sollten wir Symptome einer Erkrankung wahrnehmen.
2. Um einen Mindestabstand von 2,5 Metern einhalten zu können, sind im Yogaraum fünf Orte markiert, an denen du deine Matte plazieren kannst.
3. Da nur fünf Menschen an einem Kurs teilnehmen können, melde dich bitte vor jeder Stunde an. Du bekommst eine Bestätigung von mir. Wenn du dich nicht oder weniger als 2 Stunden vor Kursbeginn abmeldest, müssen wir die Stunde leider als teilgenommen werten. Alle Stunden werden auch über Zoom zugänglich gemacht, nutze gerne ggf. diese Option.
4. Bitte bringe deine eigene Matte, Sitzkissen und Decke mit. Bitte bringe deine eigene gefüllte Wasserflasche mit. Es gibt keine Getränke im Zentrum. Ohne mitgebrachte Matte kannst du nicht teilnehmen.
5. Nach Betreten der Räume desinfiziere als erstes deine Hände am Spender im Eingangsbereich. Stelle bitte dann deine Schuhe ab, hänge deine Jacke auf und gehe direkt ins Badezimmer und wasche gründlich nach den vorgegeben Hygieneregeln deine Hände. Komme dann zum Tresen, zur Begrüßung und Anmeldung. Gehe danach bitte zügig in den Yogaraum, damit die nächste Person zum Einchecken kommen kann. Ein Aufenthalt in der Küche ist nicht möglich.
6. Verhalte dich im Flur und Eingangsbereich bitte umsichtig und halte 1,5 Meter Abstand.
7. Trage außerhalb des Yogaraums bitte deine Maske, da hier ein Abstand von mehr als 1,5 Metern u.U. nicht immer eingehalten werden kann. Im Yogaraum auf deiner Matte kannst du die Maske abnehmen!
8. Komm bitte fertig umgezogen. Die Umkleide von einer Person zur Zeit zum Aufhängen der Jacke genutzt werden. Die Tür bleibt dabei offengestellt.
9. Es kann nur eine Person zur Zeit vor dem Tresen sein. Wenn schon jemand dort ist, warte bitte an der blau markierten Stelle im Flur oder auf der Bank dort.
10. Es kann nur eine Person zur Zeit im Bad sein. Bitte nutze daher auch das Waschbecken und Klo auf der Herrentoilette. Die äußeren Badtüren bleiben aufgestellt. Warte bitte im Flur mit dem entsprechenden Abstand bis ein Bad frei wird.
11. Nach der Yogastunde öffnet die Lehrerin die Türen und stellt sie auf. Wir verabschieden uns im Yogaraum, Gespräche dazu bitte von den Matten aus oder mit geeignetem Abstand führen. Bitte verlasse dann einzeln den Yogaraum und das Zentrum.

Ich bitte um euer Verständnis für diese strikten Regeln, wir möchten einen sicheren Ablauf garantieren und unser aller Gesundheit nicht nur durch Yoga und gesunde Ernährung, sondern auch durch Einhaltung der Hygieneregeln, stärken.