

Hygienekonzept

Stand August 2020

Die wichtigste aller Schutzvorkehrungen ist nach wie vor ein Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Meter und die Beachtung der Hygieneregeln.

Folgende Punkte gelten während der Coronapandemie für alle Kurse:

- Es muss zu jeder Zeit mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen eingehalten werden. Bitte auch schon vor dem Betreten der Praxis darauf achten. Es gilt zu jeder Zeit Körperkontakt zu vermeiden.
Das gilt insbesondere für Begrüßungsrituale, wie Handschlag und Umarmungen. Stattdessen können wir uns mit Namsté begrüßen.

Im Kursraum gibt es entsprechende Abstands-Markierungen für die Matten.

Entsprechend wird es in dieser Zeit keine Adjustments/Hands-On, sondern ausschließlich verbale Anweisungen geben.

- Das Betreten und Verlassen der Praxis ist nur mit dem Tragen einer Maske (Mund-Nasenbedeckung) gestattet. Auf der Matte kannst Du die Maske abnehmen.
- Nach dem Betreten der Praxis müssen die Hände gewaschen und desinfiziert werden. In der Praxis stehen sowohl Papierhandtücher als auch Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Vor und zwischen den Kursen werden alle Türgriffe und Sanitäreinrichtungen gründlich desinfiziert und der Kursraum gelüftet.
- Getränke und Kekse werden nicht zu Verfügung gestellt. Bitte bring ggf. Dein eigenes Getränk mit.
- Komm bereits umgezogen zum Kurs, da keine Umkleidekabine zur Verfügung steht. Privatsachen nimmst Du mit in den Kursraum.
- Bring Deine eigene Yogamatte und ggf. Blöcke und einen Gurt mit.

- Für den Babymassagekurs bringst Du bitte sowohl für Dich als auch für Dein Baby ein Handtuch/Decke mit.
- Für Deinen Baby-Yoga-Kurs bringst Du bitte zusätzlich eine Unterlage für Dein Baby mit.
- Wenn Du Dich krank fühlst oder Husten/Schnupfen hast, bleib bitte zu Hause.
- Beachte die Husten- / Niesetikette (Ellenbeugen, Taschentuch).
- Nach Kursende ist die Praxis wieder auf kürzestem Weg zu verlassen.

*Lasst uns das, was wir auf der Matte üben,
zunehmend auch in unseren Alltag integrieren.
Achtsamkeit - uns selbst und auch unserer Mitwelt gegenüber.*

Vielen Dank!

Namasté, Deine Praxisteam