

Hygienekonzept

Stand Oktober 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 Corona-Pandemie für meine 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.
- In dieser Zeit wird es 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.
- Nach dem Betreten der Praxis müssen die Hände gewaschen oder desinfiziert werden. In der Praxis stehen sowohl Papierhandtücher als auch Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Vor und zwischen den Kursen werden alle Kontaktflächen, wie Türgriffe sowie Sanitäreinrichtungen gründlich desinfiziert.
- Während und zwischen der Kurse wird auf eine regelmäßige Durchlüftung des Raumes geachtet.
- Komm bereits umgezogen zum Kurs, da keine Umkleidekabine zur Verfügung steht.
- Bring deine eigene Yogamatte und ggf. Blöcke sowie einen Gurt mit. Für Deinen Baby-Yoga-Kurs bringst du bitte zusätzlich eine Unterlage für dein Baby mit.

- Für den Babymassagekurs bringst Du bitte zusätzlich sowohl für dich als auch für Dein Baby ein Handtuch/Decke mit.

Für diesen Kurs gilt aufgrund der Allgemeinverfügung der Stadt Bonn vom 16.10.2020 auch eine Maskenpflicht am Platz.

- Deine Daten werden bei mir sicher gespeichert, so dass ich im Falle einer notwendigen Rückverfolgung einer Infektionskette Nachweise deiner Anwesenheit erbringen kann. Du erklärst dich mit deiner Anmeldung zum Kurs ausdrücklich damit einverstanden, dass diese Daten in diesem Fall an die Ordnungsbehörden weitergegeben werden dürfen.
- Getränke werden nicht zu Verfügung gestellt. Bitte bring ggf. dein eigenes Getränk 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!

Deine Susan