

 Corona-Hygienemaßnahmen und Auflagen im Yoga-Atelier. 
Bitte mach mit und beachte die folgenden Hygieneregeln und Maßnahmen:

-  Direkt am Eingang findest du einen Desinfektionsmittelspender. Bitte desinfiziere vor Eintritt in das Yoga-Atelier deine Hände gründlich. Bitte setze eine Mund-Nasen-Bedeckung auf. Auf der Yogamatte kann die Maske für die Praxis abgenommen werden.
-  Im Yoga-Raum kannst du deine Maske auf deiner Yogamatte ablegen. Ich bitte dich allerdings, in den übrigen Bereichen einen Mund-Nasenmaske zu tragen, um allen einen guten Schutz zu bieten und zu haben.
-  Bitte komm gesund und ohne Erkältungserscheinungen. Bei vorhandenen Krankheitsanzeichen - insbesondere bekannten Corona Anzeichen - darf das Yoga-Atelier nicht betreten werden.
-  Bitte halte Husten-/Niesetikette ein.
-  Bitte beachte überall die Hygiene- und Abstandsregelung von 1,5 Metern. Bitte halte zu allen Menschen, die nicht aus deinem Hausstand sind, 1,5 Meter Abstand ein.
-  Komme, wenn möglich, bereits in Yogakleidung.
-  Aus hygienischen Sicherheitsgründen gibt es momentan keinen Tee, kein Wasser oder Snacks. Dies ist nicht erlaubt. Du kannst dir gerne dein eigenes Getränk in einer verschließbaren Flasche mitbringen.
-  Bringe gerne deine eigene Yogamatte mit oder nutze die Studiomatte, die anschließend desinfiziert wird.
-  Gerne kannst du deine eigenen Hilfsmittel wie beispielsweise Gurte mitbringen. Alle Hilfsmittel des Yoga-Ateliers, die gewaschen und desinfiziert werden können, stehen dir jederzeit zur Verfügung. Du kannst sie nach Benutzung in den bereitstehenden Wäschekorb legen.
-  Solltest du die Yogabolster oder Meditationskissen des Yoga-Ateliers nutzen wollen, dann bringe bitte ein großes Handtuch mit, um diese abzudecken.
-  Es ist notwendig, sich für alle Kurse vorab online zu registrieren. Dies gilt auch für die ab Juli geplanten Kurse im Freien. Momentan dürfen 4 Teilnehmende an den Yogakursen im Yoga-Raum teilnehmen, im Freien werden es 10 Teilnehmende sein.
-  Zur Zeit finden keine intensiven Atemübungen (Pranayama) im Yoga-Raum statt. Ebenso werden keine Mantren gemeinsam gesungen.

Für die kommende Zeit ist es weiterhin wichtig, dass wir alle uns an die o.g. Rahmenbedingung halten. Nur so kann ich den weiteren Betrieb des Yoga-Ateliers ermöglichen.

Ich hoffe auf deine Kooperation und Achtsamkeit.

Trotz der vielen Vorschriften können wir uns
"von Herzen" begegnen - und wir dürfen
unser Lächeln sprechen lassen. Eure Eva

YOGA
ATELIER

EVA-MARIA PUSCH