

 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 eine 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.
-  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 Kurse im Freien. Momentan dürfen 4 Teilnehmende an den Yogakursen im Yoga-Raum teilnehmen.
-  Zur Zeit finden keine intensiven Atemübungen (Pranayama) im Yoga-Raum statt.

Für die kommende Zeit ist es weiterhin wichtig, dass wir alle uns an die o.g. und aktuellen Rahmenbedingungen 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