

Hygienekonzept dankbar und gegenwärtig, Sielpfad 7

Liebe Teilnehmer*innen,

ab dem 22. Juni können wir wieder starten. Voraussetzung dafür ist ein strenges Hygienekonzept bzw. die Einhaltung von Verhaltensregeln zum Schutz vor Infektionen.

Es muss ein Mattenabstand von 2 Metern eingehalten werden, d. h. ich kann zur Zeit nur 4 Plätze pro Yogaklasse anbieten. Für euch bedeutet dies zweierlei: zum Einen tragt euch früh ein, wenn ihr kommen möchtet. Nutzt auch den Eintrag auf die Warteliste, falls die Klasse voll sein sollte, denn meistens rutscht man noch nach. Und zum Anderen tragt euch, wenn ihr nicht kommen könnt, so früh wie möglich aus (spätestens 6h vorher). Nur so können noch andere Menschen den Mattenplatz für sich buchen.

Verhaltensregeln zum Schutz vor Infektionen:

- Bitte bringt ein Händehandtuch, eine Matte, eine Decke, einen Gurt (Gürtel/festes Tuch) und eine Sitzhilfe (dickes Buch, Kochtopf, gerollte Decke) sowie eure Wasserflasche mit.
- Gute Matten gibt es bei Bausiniger (z.B. Studio 3,5mm für 21,50€).
- Kommt bitte, wenn möglich, schon umgezogen und mit Mundschutz zum Unterricht. Den Mundschutz bitte erst abnehmen, wenn Ihr auf eurer Matte seid.
- Bitte versucht keine Türklinken mit den Händen zu berühren und wascht eure Hände zu Beginn, Abtrocknen bitte mit eurem eigenen Handtuch.
- Die Umkleide bleibt für das Umziehen geschlossen, jedoch könnt ihr dort gerne eure Tasche abstellen. Die Toilette bitte nach Benutzung desinfizieren.
- Sobald ihr eure Matte verlasst, benutzt bitte immer euren Mundschutz.
- Beim Ankommen und Verlassen achten wir auf den Abstand von 1,5 Metern.
- Der Raum wird vorher und nachher gründlich gelüftet, die Flächen werden desinfiziert.
- Ich gehe davon aus, dass ihr bei Krankheitssymptomen vom Unterricht fern bleibt und euch an die Husten- und Nies-Etikette haltet.
- Es ist sehr wichtig, dass ich eure aktuellen Kontaktdaten vorliegen habe, um euch im Falle eines positiven Tests schnell informieren zu können. Daher bitte ich dich, mir vor dem ersten Besuch das ausgefüllte **Anmeldeformular** per Mail zukommen zu lassen.
- Danke, dass ihr mit diesen einfachen hygienischen Maßnahmen zur Gesundheit aller beiträgt und so den Unterricht möglich macht.