

## Hygienekonzept Achtsamkeit & Yoga Alte Kirchgasse 42 50999 Köln

- **Begrenzte Teilnehmerzahl:** Parallel: Online Angebot
- **Umkleide:** Komm bitte schon umgezogen.
- **Händewaschen und Desinfektion:** Bitte wasche dir im Studio **vor** und **nach** der Yogastunde, im Sinne der allgemeinen Hygiene-Verordnung, die Hände. Es stehen Hand-Desinfektionsmittel für dich bereit.
- **Mindestabstand:** Bitte beachte den Mindestabstand von 1,50 Metern zu anderen TeilnehmerInnen. Dieser gilt auch im Eingangsbereich.
- **Maske:** Komme mit Maske und trage sie, bis du deinen Platz auf der Matte eingenommen hast. Danach kannst du sie ablegen, um frei Yoga zu üben. Lege die Maske wieder an, wenn du zur Toilette gehst oder den Raum nach der Yogastunde verlässt.
- **Matten:** Bring bitte deine eigene (gereinigte) Matte & Decke mit. Ich darf euch derzeit kein Material zur Verfügung stellen.
- Ich habe die Positionierung der Matten mit dem **vorgeschriebenen Abstand** bereits auf dem Boden gekennzeichnet, du brauchst dir nur einen Platz zu suchen und deine Matte dort ausrollen
- **Reinigung:** Regelmäßige Reinigung/Desinfektion aller häufig berührten Flächen. Türklinken, Wasserhähne, Waschbecken etc
- **Belüftung:** Der Raum wird vor, nach und während der Kurse in Abständen durchgelüftet
- **Kurswechsel:** Zwischen den Kursen liegen 30 Minuten Zeit. Die Teilnehmenden der Kurse werden sich nicht begegnen und die notwendigen Hygienemaßnahmen können in dieser Zeit durchgeführt werden.
- **Getränke:** Bring dir eventuell etwas zu trinken mit. Bis auf weiteres kann ich keinen Tee anbieten.
- **Registrierpflicht:** Ich muss zu jedem Kurs abbilden können wer genau da war. Diesbezüglich habe ich Formulare vorbereitet, die du bitte vor der Stunde ausfüllst.
- **Infekte:** Solltest du auch nur leichte Symptome einer Atemwegsinfektion o.ä. verspüren, kannst du nicht am Kurs im Studio teilnehmen.
- **Vorerkrankungen:** Bei bestehender Vorerkrankung sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt/ärztin oder einem anderen behandelnden Facharzt/ärztin erfolgen
- **Freude:** Ich danke dir für deine Mithilfe!  
Ich freue mich auf dich und die gemeinsamen Yogastunden und bin sicher, dass die positiven Wirkungen des Yoga uns gerade in dieser Zeit unterstützen können.