

# Verhaltensregeln und Schutzmaßnahmen während der Corona-Pandemi – denn DU bist uns wichtig!



## Bei Eintritt in die Yoga-Schule:

- Betrete die Yoga-Schule bitte nur einzeln. Vermeide Ansammlungen von mehreren Personen VOR und besonders IM Eingangsbereich. Die 1,50 m Abstandregel ist immer einzuhalten.
- Bitte ziehe vor Eintritt in die Yoga-Schule Deinen Mund-Nasen-Schutz auf.

## In der Yoga-Schule:

- Desinfektionsmittel für die Hände stehen im Eingangsbereich bereit. Bitte desinfiziere hier Deine Hände.
- Bitte trage Deine Mund-Nasen-Bedeckung bis Du an Deiner Matte bist.
- Bitte komme in Yoga-Kleidung in die Yogaschule. Die Umkleide darf bis auf weiteres nicht genutzt werden.
- Bitte vermeide Ansammlungen in der Yoga-Schule. Die 1,50 m Abstandsregel ist auch hier einzuhalten.
- Die Yoga-Schule wird regelmäßig gründlich mit Desinfektionsmittel gereinigt.

## In den Kursen:

- Bitte lege Deine Matten ausschließlich in die markierten Flächen. Somit wird der Abstand zueinander gewahrt.
- Bitte nutze Deine eigene Matte und Decke (ggf. auch Kissen). Bis auf weiteres dürfen wir keine Materialien (Decken, Blöcke, Gurte etc.) zur Verfügung stellen. Solltest Du keine eigene Matte haben, kannst Du Dir eine bei uns ausleihen. Bitte nach dem Üben mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel gründlich reinigen! Für Yin-Yoga-Bolster bringe Dir bitte ein großes Handtuch mit.
- Wir sorgen vor und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung im Übungsraum.
- Wir werden Assists/Korrekturen/Unterstützungen nur noch verbal geben. Eine Berührung wird vorerst nicht mehr ausgeführt.

## Generell gilt:

- Halte bitte generell mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen. Bitte vermeide Körperkontakt zu anderen Teilnehmern und der/dem Yoga-Lehrer/in. Bei jeglichen Anzeichen einer Erkältung (Schnupfen, Halsweh, Husten, Fieber etc.) nicht in die Yogaschule gehen und zuhause bleiben.
- Wenn Du teilnimmst, stimmst Du zu, dass Deine Kontaktdaten für 14 Tage nach deinem letzten Kursbesuch gespeichert werden und Du Iris-Yoga umgehend informierst, sollte eine Covid19-Erkrankung, auftreten. Desweiteren erklärst Du mit deiner Teilnahme, dass Du frei von jeglichen Symptomen bist und in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt mit Verdachtsfällen und erkrankten Personen hattest.
- Risikogruppen müssen bis auf Weiteres auf die Teilnahme an den Kursen warten.

**Schön, dass DU da bist!**