



Verhaltens- und Hygieneregeln Kamala Yoga Studio **Stand: 18.09.2020**

Seit dem Ausbruch von Corona gelten in ganz Deutschland besondere Regeln im Umgang miteinander.

Dieser besondere Zustand gibt Dir die Möglichkeit, zwei der wichtigsten Prinzipien des Yogas aktiv in Deinen Alltag zu integrieren.

Ahimsa, den achtsamen und mitfühlenden Umgang mit Dir selbst und anderen.

Sattva, gelebt als Reinheit von Körper und Geist sowie einer disziplinierten bewussten Lebensweise.

Um Deine und die Gesundheit anderer zu schützen, beachte bitte nachfolgende Punkte:

- **Als Erstes, bitte beachte, das Betreten des Yogastudios geschieht auf eigene Gefahr.** Wir haben umfassend dafür gesorgt, die Ansteckungsgefahr sehr gering und das Inspirationspotential sehr hoch zu halten. Es ist trotzdem Deine eigene Verantwortung mit uns live im Studio zu üben, vor allem wenn Du zur Risikogruppe gehörst.

- **Bitte bleibe zuhause, wenn Du Dich nicht gut fühlst. Bitte auch, wenn Du in den letzten 2 Wochen Kontakt zu Personen mit Covid-19 hattest! Bitte beachte auch die aktuellen Reisewarnungen bzw. Informationen über Risikoländer und möchten Dich bitten, ebenso daheim zu bleiben, wenn Du in den letzten 14 Tagen in sog. Risikogebieten warst, es sei denn, Du hast einen negativen Test.** Die Gesundheit aller hat für uns oberste Priorität! Auch ich und unsere Lehrerinnen unterrichten nur, wenn wir uns ganz gesund fühlen. Gerne kannst Du weiterhin online mit uns üben.

- **Limitierte Teilnehmerzahl & Anmeldung im Vorfeld!** Wegen der Abstandsregelungen ist die Teilnehmerzahl für unsere Stunden limitiert. Deswegen ist eine verbindliche An- und Abmeldung unbedingt erforderlich. Falls Du Dich zu einer Stunde angemeldet hast und doch nicht kommen kannst, bitte melde Dich bis spätestens 13 Uhr an dem gleichen Tag ab, sonst müssen wir Dir diese Stunde berechnen. Die Abmeldung für die Früh- bzw. Vormittagsstunden sollte bis spätestens 18 Uhr am Vorabend erfolgen. In dieser Situation können und dürfen wir nicht anders reagieren, daher vielen Dank für Dein Verständnis!

- **Maskenpflicht:** Komme bitte mit Deiner Maske ins Studio und begib Dich direkt in den Kursraum. Lege dort Deine Matte genau auf die Abstandsmarkierungen. Zwischen jedem Teilnehmer ist ein Abstand von 1,5 m. Auf Deiner Matte kannst Du die Maske ablegen, um frei Yoga üben zu können. Bitte Maske außerhalb der Yogamatte immer anlegen (z.B. beim Gang auf die Toilette).

- Bitte komme **pünktlich** zur Yogastunde (ca. 5-10 min. vor Beginn). Nach der Stunde die Maske wieder anlegen und *zügig* das Studio verlassen.

- **Hände desinfizieren:** Desinfiziere Dir bitte direkt am Eingang Deine Hände. Wir haben alles für Dich vorbereitet.

- **Umkleide ist gesperrt:** Bitte komme direkt umgezogen zu uns ins Studio. Die Toiletten sind natürlich offen, bitte beachte aber auch dort die Abstandsregeln.

- **Küche/Aufenthaltsraum ist gesperrt:** Bringe Dir etwas zu trinken mit. Bitte nur geschlossene Flaschen in den Yogaräumen. Bis auf Weiteres können wir Dir leider keine Getränke anbieten.



Verhaltens- und Hygieneregeln Kamala Yoga Studio Stand: 18.09.2020

KAMALA YOGA IM MOZARTPARK • YOGASTUDIO AUF 250 m2 MIT 3
YOGARÄUMEN • MOZARTSTRASSE 15 • 87435 KEMPTEN

Seite 1/2

- **Yogaequipment:** Bitte bringe Deine eigene Yogamatte und Deine eigenen Hilfsmittel, wie Decke, Gurt usw. (am besten gereinigt) mit. Falls Du noch keine eigene Matte hast, können wir Dir eine Matte ausleihen. Da wir diese nach Benutzung vollständig reinigen und desinfizieren müssen, müssen wir dafür 2 EUR berechnen. Du kannst die Matte aber auch für länger ausleihen und immer mit nach Hause nehmen. Somit kostet Dich das Ausleihen 5 EUR/Monat und wir berechnen am Anfang eine kleine Kautions über 20 EUR. Beim Zurückbringen brauchst Du die Matte nicht reinigen. Eine Decke bekommst Du auch noch dazu, wenn Du magst, das Ausleihen von Kissen ist leider nicht möglich.

- **Registrierungspflicht:** Wir müssen zu jedem Kurs abbilden können wer genau da war. Deswegen haben wir Listen vorbereitet. Bitte trage Dich vollständig und leserlich mit Vor- und Nachnamen und Telefonnummer vor dem Kurs ein, auch wenn es aufwendig ist.

- **Husten- und Nies-Etikette:** Huste und niese möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher anschließend direkt entsorgen. Hände waschen nicht vergessen.

- **Körperkontakt:** Wir bitten Dich vorübergehend auf enge Interaktionen wie Hände geben oder Umarmungen zur Begrüßung zu verzichten. Ein nettes Lächeln bzw. Hände vor die Brust bringen reicht momentan auch, um ein freundliches Miteinander weiter zu pflegen. Ebenso werden wir, Lehrerinnen Euch keine Hilfestellungen geben, sondern so gut, wie möglich erklären.

- **Frischluft:** Wir sind verpflichtet, uns um ausreichenden Frischluft zu kümmern. Daher werden je nach Außentemperatur manche Fenster möglicherweise ganz oder etwas offen bleiben. Andernfalls erfolgt spätestens nach 45-60 Minuten ein Stoßlüften. Bitte etwas wärmer anziehen als sonst, oder ggf. was zum „Drüberziehen“ und für die Entspannung mitbringen.

**Vielen Dank, dass Du mit Deinem umsichtigen Handeln dazu beiträgst, die
Gesundheit in unserer Gemeinschaft zu fördern!**

KAMALA YOGA IM MOZARTPARK • YOGASTUDIO AUF 250 m2 MIT 3
YOGARÄUMEN • MOZARTSTRASSE 15 • 87435 KEMPTEN

Seite 2/2