

Hygieneregeln für das Üben im ESV-Dachgeschoß

Bitte beachte

- Die Umkleiden und Duschen können aktuell leider nicht benutzt werden. Bitte komme geduscht und umgezogen zum Üben.
- Wasche regelmäßig bzw. vor und nach dem Üben deine Hände mit Seife oder desinfiziere sie
- Bitte bringe Deine eigene Yogamatte mit und lege sie im Übungsraum auf eine der markierten Mattenplätze. (Max. 10 Teilnehmer)
- Nach der Yogastunde nimmst Du Deine Matte wieder mit nach Hause
- Ebenso bring bitte deine eigenen Yogahilfsmittel mit (markiere für Dich persönlich auch die Hilfsmittel, die Du von mir für die Coronazeit und das Üben zu Hause geliehen hast. Bitte diese auch weiterhin im ESV Raum benutzen)
- Halte mindestens 1,50 m Abstand zu anderen Übenden und zum Yogalehrer
- Wir grüßen uns yogisch mit Namaste (und verzichten auf den Händedruck oder Umarmung)
- Fasse Dir nicht mit den Händen ins Gesicht
- Bitte halte Dich vor und nach dem Üben nicht im Vorraum oder im Treppenhaus auf
- Komme pünktlich und sei bitte 15 min vor dem Unterrichtsbeginn da und verlasse nach Unterrichtsende zügig das Gebäude.
- Bleibe bitte bei Krankheitssymptomen und wenn Du innerhalb der letzten 2 Wochen Kontakt zu einer mit COVID-19 infizierten Person hattest zu Hause.
- Niese und huste in die Armbeuge

Darum kümmere ich mich oder der ESV

- Am Eingang des Gebäudes bzw. des Übungsraumes sowie in den Toiletten haben wir Desinfektionsmittel zum Desinfizieren Deiner Hände bereitgestellt.
- Die Toiletten dürfen benutzt werden und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
- Der Lehrer hat besonderes Augenmerk, dass der Mindestabstand eingehalten wird
- Der Lehrer wird Dich bei der Einhaltung der Hygienemaßnahmen unterstützen.

Be a yogi – care for you and others!