

## Unsere Hygiene-Vorschriften:



### **Was ihr auf jeden Fall mitbringen müsst und was es zu beachten gibt:**

- Trage einen MUND-NASEN-SCHUTZ für den Eintritt, alle Bewegungen durch den Flur, Sanitäreanlagen und das Verlassen des Gebäudes.
- Im Yogaraum auf eurem Platz, ist KEIN Mundschutz notwendig.
- Wir werden auf intensive Atemübungen und längeres Singen verzichten und wir werden sehr viel LÜFTEN
- Wer sich durch den Raum bewegt bzw. ihn verlässt, zieht den Mundschutz wieder auf.
- Wir haben KEINE Mundnasen-Bedeckungen zum Verteilen - wer keine dabei hat, kann leider nicht ins Haus.
- Bring deine eigene Matte, Decke und Sitzkissen/Yogablock (Couchkissen ist ausreichend) zur Yogastunde mit.
- Nimm dir einen eigenen, vorzugsweise verschlossenen, Trinkbecher/-flasche mit.
- Im Flur vor dem Yogaraum dürfen sich maximal zwei Personen mit Mundschutz aufhalten. Bitte warte ggf. vor der Tür oder im Yogaraum bis wieder Platz ist.
- Wenn ihr kommt, bitte verteilt euch großzügig im Hof vor dem Yogaraum und wartet bis ihr geordnet reingelassen werdet.
- Beim Betreten des Hauses desinfiziere die Hände mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel am Eingang.
- Im Yogaraum ist dein Platz mit einer Matte „markiert“ um den Sicherheitsabstand einzuhalten. Bitte lege deine Matte darauf und verrücke nichts.
- Im Outdoorbereich (Carport) ist der Platz für deine Matte ebenfalls markiert.
- KEINE Umarmungen oder Händeschütteln. Wir müssen uns leider bis auf Weiteres auf Namaste, Ellenbogen-Gruss oder einen tiefen Blick in die Augen mit einem freundlichen Lächeln, beschränken.

**Wir freuen uns auf euch und danken euch von Herzen für eure Umsicht und Kooperation!**