

# Die Ganeshas Yoga Welt Neuregelungen ab sofort

Wenn Du ins Yogastudio kommst gibt es ein paar Hygieneregeln zu beachten. Bring bitte außer Deinem Handtuch keine eigenen Sachen mit, so wie Yogamatte, etc.

## Unser Hygienekonzept & Regeln zum Schutz gegen Corona

1. Bitte komm nur zum Yoga, wenn Du Dich vollkommen **gesund fühlst**.  
Teilnehmer mit Symptomen einer Atemwegsinfektion haben keinen Zutritt zum Yogastudio.
2. Melde Dich für einen Platz im Studio an/ **Wegen der Rückverfolgbarkeit, trag Dich am Eingang in die Liste ein.**
3. Ein Mund & Nasen **Maske** muss beim Eintreten nur getragen werden, wenn der Abstand zu Teilnehmern der vorherigen oder der Folgegruppe nicht eingehalten werden kann.
4. Aus Respekt halte zu den anderen Teilnehmern einen **Mindestabstand von 1,5 m**.
5. **Die Umkleide kann wieder genutzt werden.** Bitte halte auch hier den Abstand zu anderen. Wertsachen kannst Du im Spind einschließen. Bitte nicht alles in den Yogaraum nehmen. (Getränk und Handtuch ist OK)
6. Das Unterlegen **selbst mitgebrachter Handtücher** z.B auf Kissen, Bolster und Blöcke ist obligatorisch.☺ Selbstverständlich kannst Du Handtücher zum Preis von 1 € leihen. Am Ende der Stunde dann in den Wäschekorb werfen. Vielen Dank!
7. Getränke dürfen nicht ausgeschenkt werden, deshalb bring Deine **eigene Trinkflasche** mit.
8. Am oder vor dem Eingang steht Desinfektionsmittel. Bitte desinfiziere Deine Hände.
9. Wir nehmen **Abstand vom Händeschütteln**.
10. Vor dem Yoga wasche gründlich Deine Hände.
11. In der Umkleide findest Du eine frisch desinfizierte Matte und Decken und anderes Yogamaterial (nimm Dir alles was Du brauchst!), dafür erlauben wir uns einen Betrag von 1 € , für die Reinigung, zu berechnen. Bitte bring das Geld passend mit und werfe es in die Box im Umkleideraum. Am Ende der Stunde roll die gebrauchte Matte zusammen und lege sie in die Box "gebrauchte Matten". Die Decke/n kommen in den Wäschekorb daneben.
12. Nach dem Yoga **Hände waschen und desinfizieren**.☺
13. Der Yogaraum muss gut gelüftet werden, auch während der Stunde. Wenn Du empfindlich bist, suche Dir keinen Platz an der Tür.  
Außerdem werden alle Kontaktflächen regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
14. Wir gehen davon aus, dass Du mit der Niesetikette vertraut bist.  
(Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch)
15. Benutze Taschentücher müssen in einem geschlossenen Mülleimer entsorgt werden. (WC & Büro)
16. Wir verzichten beim Unterrichten bis auf Weiteres auf Körperkontakt. Es wird also keine Hilfestellungen die Körperkontakt erfordern geben.