



## HYGIENEKONZEPT

**Bitte  
mach mit!**

Direkt am Eingang findest Du einen Desinfektionsmittelspender.  
Bitte desinfiziere vor Eintritt in das Studio Deine Hände gründlich!

Setze eine Mund-Nasen-Bedeckung auf.  
Auf der Yogamatte kann die Maske für die Praxis abgenommen werden.

Das Betreten ist nur mit Socken gestattet.  
Die Schuhe müssen am Eingang im Schuhregal deponiert werden.

Bitte halte zu allen Menschen, die nicht aus Deinem Hausstand sind 1,5 m Abstand.

Bitte komme wenn möglich bereits in Deiner Yogakleidung ins Studio.  
Die Umkleiden sollten jeweils nur von einer Person betreten werden.

Auf Rücksicht auf deine Gruppe, bitte ich dich auf Parfüm oder ähnliche Duftstoffe zu verzichten.  
Zigarettenrauchgeruch ist ebenfalls auf Rücksicht auf die Gruppe nicht gewünscht.

Während der Kursdauer wird für dich dein persönliches Yogatuch auf der Matte bereitliegen.  
Die Matten, Bälle und sonstige Hilfsmittel werden nach der Stunde mit dem Reinigungsmittel von uns gereinigt.  
Falls notwendig, werden wir dich bitten für das Bolster einen Kopfkissenbezug mitzubringen. Die Lehrerin wird dir das gewünschte Material dort hinein legen und nach der Stunde wieder heraus holen

Je nach Vorgaben des RKI finden evtl. keine intensiven Atemübungen (Pranayama)  
oder das Singen von Mantras statt!

Auf Hilfestellungen (Hands-On) durch die Lehrerin wird je nach Vorgabe des RKI verzichtet.  
Auch die Lehrerin ist angehalten, den gebotenen Abstand einzuhalten.

Alle Türklinken & Kontaktflächen werden von uns vor und nach jedem Kurs desinfiziert.  
Fenster, Heizkörper & Lichtschalter werden aktuell nur von unserer Lehrerin bedient.  
Vor und während dem Kurs und nach jedem Kurs wird ausreichend gelüftet!

Achte auf die jeweils aktuell vom RKI und von der Bundes-/Landesregierung gebotenen Hygieneempfehlungen.  
Bei vorhandenen Krankheitsanzeichen – insbesondere bekannten Corona Anzeichen darf unser Studio nicht besucht werden!

Für die kommende Zeit ist es weiterhin enorm wichtig, dass wir alle uns an die o.g. Rahmenbedingungen halten. Nur so können wir den weiteren Betrieb des Yogastudios ermöglichen!

Ich bedanke mich für Eure Achtsamkeit und eure Kooperation

**Daniela Baldes**  
Soulfood Yoga