

# **Liebe Mitglieder und Teilnehmer des Yoga Anfänger Kurses im Yoga Zentrum Kolbermoor!**

Ich freue mich sehr, dass wir endlich ab dem 08.06. 2020 wieder mit Yoga Unterricht starten können. In diesem Schreiben werdet ihr über unsere Verhaltensregeln, Schutz- und Hygienemaßnahmen informiert, die wir beim Yoga Ausüben in geschlossenen Räumlichkeiten einhalten müssen.

Die bayerische Landesregierung hat einen Plan für den neuen Alltag mit Corona vorgelegt. Dieser Plan beinhaltet u.a. die Öffnung der Yogastudios mit dauerhafter Sicherstellung der Abstandsregelung. Wichtige Punkte sind zu beachten:

## **Schutz- und Hygienekonzept**

Eine Teilnahme am Yogaunterricht ist bei einschlägigen Krankheitssymptomen, wie Fieber und Husten, ausgeschlossen. Das betreffende Mitglied muss vom Yogastudio fernbleiben. Auch Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen, dürfen leider an den Kursen nicht teilnehmen.

Der Mindestabstand von 1,5 Metern muss immer zu allen anderen Personen im Yoga Raum eingehalten werden. Dies gilt auch für den dazugehörigen Parkplatz und den direkten Weg zum Yoga Zentrum. Das Betreten und Verlassen des Yogaraumes muss auf direktem Weg erfolgen. Das heißt, das Studio öffnet 10 Minuten vor Beginn der Stunde. Nachfolgende Teilnehmer dürfen den Yoga Raum erst betreten, wenn der Raum vollständig geräumt wurde. Die Nutzung der Umkleidekabinen und Dusche ist leider untersagt. Deswegen bitte, die Trainingsbekleidung schon zu Hause anziehen. Die Nutzung von Sanitäranlagen richtet sich nach der jeweils gültigen gesetzlichen Bestimmung. Es werden Flüssigseife, Desinfektionsmittel und Einmalhandtücher bereitgestellt. Jeder achtet bitte selbst auf die ausreichende Händehygiene. Es muss eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden, die nur auf der Yogamatte abgelegt werden darf. Die Yogapraxis ist erlaubt ohne Schutzmaske.

Im Yogastudio ist der Verzehr von Speisen und Getränken verboten. (außer selbstgebrachtes Getränk)

Die Utensilien und Hilfsmittel vom Yoga Zentrum dürfen nicht benutzt werden, deswegen bringt bitte:

- Eine eigene Decke mit
- Eine eigene Yogamatte
- Ein eigenes kleines Kissen
- Hilfsmittel wie Klotz und Gurt (muss nicht zwingend sein)
- Ein eigenes Getränk falls notwendig

Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Kursteilnehmern oder Personal zu ermöglichen, ist eine Dokumentation mit Angaben von Namen und sicherer Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) einer Person je Hausstand und Zeitraum des Aufenthaltes zu führen. Dazu muss ich euch bitten, sich per E-Mail bei mir unter [romana.lindert@gmail.com](mailto:romana.lindert@gmail.com) voranzumelden, zu welchem Kurs ihr in der jeweiligen Woche kommt. Die Teilnehmer Zahl ist auf max.18 Leute beschränkt. Bitte schreibt mir in der Nachricht zusätzlich den vollen Namen und die Telefonnummer.

Die Yoga Kurse sind leider in geschlossenen Räumlichkeiten auf 60 Minuten beschränkt. Aus diesem Grund werde ich einen gesonderten Stundenplan machen, wo ich genügend lange Pausen zwischen den Kursen einräumen muss, um gründlich durchzulüften und nötiges zu desinfizieren.

Ich freue mich auf euch und bitte, um euer Verständnis für die ganzen Auflagen, die ich erfüllen muss, um Yoga in den Räumlichkeiten des Yoga Zentrums Kolbermoor praktizieren zu dürfen.

**NAMASTE**

Eure Romana

