



YOGA2DAY

Damit wir sicher Yoga praktizieren können

Abstand

Wir halten mindestens **2m Abstand** zueinander und begrüßen uns aus der Distanz. Wir halten uns an die BAG Richtlinien.

Trainingskleider

Wenn möglich erscheinen wir **schon umgezogen**. Wenn wir uns doch umziehen müssen, benutzen wir die **Garderobe nacheinander**.

Hygienemaßnahmen

Beim Betreten des Yogaraumes **desinfizieren** wir die **Hände** oder waschen sie gründlich.

Die **Toilette benutzen wir wenn möglich zuhause**

Wir benutzen keine Decken, Blöcken, Teekoher, Mattenspray und Yogamatten. **Wenn wir Material**

benötigen, nehmen wir das selber mit und reinigen die Matte zuhause.

Getränke bringen wir selber mit und nehmen die leeren Flaschen auch wieder mit.

Der Yogalehrer/die Yogalehrerin **verzichtet** während des Unterrichts auf das **Korrigieren**/Berühren der Teilnehmer/innen (und deren Kleider) und **bewegt sich ebenfalls nur auf der eigenen Yogamatte**.

Falls ich doch mal niese/huste...

Wenn wir zur **Risikogruppe** gehören, bleiben wir Yogaunterricht bis zur Entwarnung vom BAG fern.

Wenn wir Krankheitssymptome haben, bleiben wir dem Unterricht ebenfalls fern.

WICHTIG: Falls wir uns angesteckt haben, melden wir dies umgehend dem/der Yogalehrer/in, damit die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.