



## Hygieneplan

*Vielen Dank, dass Du mich unterstützt die Hygienevorschriften einzuhalten!*

- Trage deinen Mund- Nasen- Schutz bis du auf deiner Matte bist
- Berührungsfreies Begrüßungs- und Abschiedsrituale wählen z.B. asiatische Begrüßungsform
- Mindestens 1,5 m Abstand zu jeder Seite einhalten
- Vorher und nachher eure Hände waschen, ggf. auch desinfizieren (Desinfektionsmittel steht bereit)
- Husten und Niesen in die Armbeuge mit anschließender Händehygiene
- Bringt bitte euer eigenes Equipment mit, solltet ihr keine Yogamatte besitzen, leihen wir euch eine, die ihr anschließend bitte desinfiziert
- Bring dein eigenes Getränk mit
- Der Yoga Raum wird regelmäßig gelüftet
- Alle häufig berührten Flächen, wie Türklinken, Toiletten, usw. werden regelmäßig gereinigt
- Kontaktfreie Durchführung der Übungen, ohne direkte körperliche Hilfestellung
- Solltest du dich nicht fit fühlen, dann ruf bitte an und bleib zu Hause
- Maximal 4 Teilnehmer im Raum, bei schönem Wetter bis 8 Teilnehmer im Garten