

Unsere Hygiene-Regeln für den Präsenz-Unterricht

Du kannst nur an Präsenz-Klassen teilnehmen, wenn Deine Adressdaten und Deine Telefonnummer in unserer Check-in Software gespeichert sind. Bitte überprüfe und ergänze gegebenenfalls Deine Daten in unserem Buchungsprogramm (<https://widget.fitogram.pro/yogaya/?w=/account>). Bei der Gelegenheit wäre es toll, wenn Du auch ein Profilbild hochladen würdest!

Bitte desinfiziere Deine Hände, wenn Du das Studio betrittst. Wir stellen Desinfektionsmittel dafür in den Eingangsbereich.

Halte grundsätzlich zu allen Kund*innen und Lehrer*innen einen Abstand von zwei Metern.

Wenn Du Symptome einer Atemwegserkrankung hast, bleibe unbedingt zuhause. Wenn Du niesen oder husten musst, nutze Deine Armbeuge.

Wir kennzeichnen im Übungsraum mit Klebestreifen, wie die Matten so ausgelegt sein können, dass ein Raum vom 7 qm² pro Person beim Üben gewahrt bleibt, und machen dies auch durch Raumpläne sichtbar.

Wir begrüßen Dich mit Maske, unterrichten aber ohne. Wenn Du selbst beim Üben eine Maske tragen möchtest, kannst Du das gerne machen.

Wir werden Dir beim Unterrichten nicht nahe kommen und Dich nicht berühren. Wir werden auch keine Atem-Übungen unterrichten, die starkes Prusten oder Schnaufen erfordern. Partner-Übungen sind zurzeit nicht Teil unseres Unterrichts. Wir lüften häufig.

Die Umkleiden kannst Du im Moment nicht nutzen. Bitte komme möglichst schon in Yoga-Kleidung. Falls das nicht geht, zieh Dich einfach im Raum um – da wird schon keiner gucken :-)

Bringe Deine eigene Matte mit, denn wir stellen zurzeit keine Matten zur Verfügung. Es ist leider nicht möglich, Studio-Matten so zu desinfizieren, dass sie wirklich keimfrei wären (schon gar nicht, wenn man mit einem Lappen darüber reibt). Wir verkaufen aber Yogamatten derselben Marke, die wir auch im Studio nutzen, zum vergünstigten Preis von 20 EUR.

Weitere Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen und Decken werden wir im Moment im Unterricht nicht einsetzen. Du kannst Dir aber natürlich gerne eigene Hilfsmittel mitbringen.

Bitte bring auch Dein eigenes Getränk mit. Wir stellen zurzeit kein Wasser, keinen Tee und keine Gläser zur Verfügung.

Dass wir uns alle häufig die Hände waschen, ist ja sowieso klar. Wir desinfizieren täglich alle Flächen, Klinken, Schalter usw., die häufig mit den Händen berührt werden. Die Toiletten werden zwei mal am Tag gereinigt. Seife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher halten wir dort bereit.

Im Studio "YogaYa : der Salon"

Du kannst das Studio erst betreten, wenn die Teilnehmer*innen der vorherigen Klasse das Studio verlassen haben, bitte warte so lange draußen. Es gibt im Moment keine Sitz- und Tee-Ecke und die Umkleiden können nicht genutzt werden. Bitte lasse Deine Tasche im Eingangsbereich stehen.

Im Studio „YogaYa : die Restauration

Bitte Sorge auch im Eingangsbereich und im Flur zu den Toiletten für Abstand. In den Umkleiden kannst Du Deine Tasche abstellen. Im „Clubraum“ können sich maximal vier Personen gleichzeitig aufhalten.

Grundlage

Unsere Hygiene-Regeln richten sich nach den Vorgaben des Landes NRW, die Du einsehen kannst unter https://www.land.nrw/sites/default/files/asset/document/2020-05-08_anlage_hygiene-_und_infektionsschutzstandards_zur_coronaschvo_vom_8._mai_2020.pdf

Wir freuen uns sehr, dass wir auf der Basis dieses Hygiene-Konzepts wieder Präsenz-Klassen anbieten können! Bitte hilf uns dabei, dass das auch so bleiben kann!

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Üben – und bleib auf der Matte!

Claudia und Michael Wiese