



# Kundalini Yoga Mering



**Elisabeth Staat**

Yoga für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ahornweg 20

D-86415 Mering

Telefon: 08233/600114

Handy: 01575/6103239

Web: [www.kundalini-yoga-mering.de](http://www.kundalini-yoga-mering.de)

E-Mail: [info@kundalini-yoga-mering.de](mailto:info@kundalini-yoga-mering.de)

## Hygienekonzept (Stand 31.05.2020)

### 1. Gesundheit und Teilnahme

Erscheine nur gesund zum Unterricht. Bei eventuellen Covid-19 Symptomen (wie z.B. Husten, Halskratzen, Fieber, Kurzatmigkeit, Riech- und Geschmacksstörungen) oder bei Kontakt zu nachweislich infizierten Covid-19 Personen innerhalb der letzten 14 Tage ist die Teilnahme am Unterricht grundsätzlich nicht möglich.

Solltest du aus gesundheitlichen Gründen zur Risikogruppe von Covid-19 zählen, kannst du ebenfalls nicht teilnehmen.

### 2. Ablauf

#### 2.1 Im Vorfeld

- Bitte erscheine bereits umgezogen am Kursort und kleide dich im „Zwiebel-Look“.
- Bringe dein eigenes Getränk und evtl. dein eigenes Yogakissen und Decke mit

#### 2.2 Am Kursort

- Vor Betreten des Raumes wasche gründlich deine Hände (30 sec.) in einer der Bäder im Vorraum oder benutze das bereitgestellte Desinfektionsmittel und reinige damit gründlich (30 sec.) deine Hände.
- Bitte komme mit Mund-Nasen-Schutz und nimm ihn erst ab, wenn du deinen Platz eingenommen hast. Sobald du deinen Platz verlässt, setze bitte deinen Mund-Nase-Schutz auf
- Verlasse deinen Platz während des Unterrichts nur noch in äußerst dringenden Fällen.
- Wähle einen Platz aus, der mit einer von mir ausgelegten Matte für dich vorbereitet ist. Yogakissen und Decken stehen dir bei Bedarf auch zur Verfügung.
- Lege deine Sachen direkt neben deiner Matte ab.
- Bitte halte grundsätzlich die Abstandsregel von 1,5 m zu anderen Personen ein.
- Musst du husten oder niesen, mache das bitte immer in deine Armbeuge.
- Bitte keine Berührungen anderer Personen während des gesamten Unterrichts, auch nicht beim Kommen und Gehen.
- Ich werde die Räume regelmäßig für lüften (deshalb der „Zwiebel-Look“) und alle häufig berührten Flächen reinigen.
- Die Yogastunden finden ohne Mund-Nase-Schutz statt, weshalb ruhige Yogaübungsreihen machen und kein Singen/Chanten stattfinden wird.
- Es wird keinen direkten Kontakt durch „hands on“ von mir geben.

#### 2.3 Nach Kursende

- Bitte bleibe auf deinem Platz bis alles besprochen ist.
- Verabschiede dich mit einem freundlichen Lächeln.
- Setze deinen Mund-Nasen-Schutz auf

### 3. Deine Zustimmung

Durch Teilnahme an dem Unterricht, stimmst du diesem Hygienekonzept zu!

