

**Hygienekonzept    Samtosa Yogaschule    Bensberg und Köln**

- Kommt bitte schon umgezogen.
- Bitte wascht euch im Studio **vor** und **nach** der Yogastunde, im Sinne der allgemeinen Hygiene-Verordnung, die Hände. Es stehen Hand-Desinfektionsmittel für euch bereit.
- Bitte beachtet den Mindestabstand von 1,50 Metern zu anderen TeilnehmerInnen. Dieser gilt auch im Eingangsbereich.
- Kommt mit Maske und tragt sie, bis ihr euren Platz auf der Matte eingenommen habt. Danach könnt ihr sie ablegen, um frei Yoga zu üben. Maske wieder anlegen, wenn ihr zur Toilette geht oder den Raum nach der Yogastunde verlasst.
- Bringt bitte eure eigenen (gereinigten) Matten & Decken mit. Ich darf euch derzeit kein Material zur Verfügung stellen.
- Bringt euch eventuell etwas zu trinken mit. Bis auf weiteres kann ich keinen Tee anbieten.
- Ich habe die Positionierung der Matten mit dem vorgeschriebenen Abstand bereits auf dem Boden gekennzeichnet, Ihr braucht Euch nur einen Platz zu suchen und Eure Matte dort auszurollen
- **Registrierpflicht:** Ich muss zu jedem Kurs abbilden können wer genau da war. Diesbezüglich habe ich Formulare vorbereitet, die ihr bitte vor der Stunde ausfüllt.
- Solltet ihr auch nur leichte Symptome einer Atemwegsinfektion o.ä. verspüren, könnt ihr nicht am Kurs im Studio teilnehmen.

***Ich danke Euch für Eure Mithilfe!***

***Lassen wir uns nicht davon abhalten das gemeinsame Yoga zu genießen. Ich bin mir sicher, dass Yoga uns in dieser besonderen Situation körperlich und mental unterstützen kann.***

***Ich freue mich auf Euch!***