

Hygienekonzept Samtosa Yogaschule Bensberg und Köln

Seit dem 12. August 2021 gilt wieder die 3 G-Regel, d. h. Du kannst nur mit dem Nachweis, dass Du genesen, geimpft oder getestet (24 Stunden) bist, am Präsenzunterricht teilnehmen!

- Kommt möglichst bitte schon umgezogen zum Unterricht
- Bitte wascht euch im Studio **vor** 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, Sitzunterlagen & Decken mit. Ich darf euch derzeit kein Material zur Verfügung stellen.
- Ich Sorge für eine gute Belüftung des Raumes sowie für die regelmäßige Reinigung und Desinfektion aller Kontaktflächen
- **Registrierpflicht:** ich führe eine Anwesenheitsliste, so dass darüber die Kontaktpersonennachverfolgung sichergestellt ist
- Solltet ihr Erkältungssymptome haben und/oder euch krank fühlen, bleibt zu Hause

Ich danke Euch für Eure Mithilfe!

Lasst uns das, was wir auf der Matte üben, zunehmend auch in den Alltag bringen: Achtsamkeit – uns selbst und auch unserer Mitwelt gegenüber.

Ich freue mich auf Euch!