

## Hygiene-Schutzkonzept für Indoor Kurse

Liebe UNIT Yogis,

wir freuen uns sehr Euch wieder hier im UNIT Yoga zu sehen und freuen uns auf die gemeinsame Zeit auf der Yogamatte mit vielen guten Flows. Yoga verbessert nachweislich die **Gesundheit** und das **Immunsystem**.

Wir halten uns natürlich an die **Vorgaben der Regierung** und tun alles was wir können um die Ausbreitung von COVID-19 zu verhindern. Unsere Hygienestandards sind weiterhin hoch und wir hoffen, dass sich alle bei uns wohl und sicher fühlen.

Bitte haltet Euch an die **CORONA-REGELN**, damit wir alle Auflagen erfüllen und für euch Kurse vor Ort anbieten können.

### WAS WIR TUN



Wir sorgen für antibakterielle Seifen in den WCs und genügend Desinfektionsmittel vor Ort.



Wir öffnen noch häufiger die Fenster für eine gute Luftzirkulation.



Wir sorgen für eine gute Reinigung und Desinfektion der Räume, insbesondere der sanitären Anlagen.



Wir waschen uns regelmäßig die Hände, insbesondere vor/nach einer Yogapraxis & tragen Maske außerhalb der Matte.



Wir schulen unsere Lehrer, worauf zu achten ist.



Wir verzichten auf Hilfestellungen, Umarmungen und Händeschütteln sowie jeglichen Kontakt.



Wir unterlassen vorübergehend spezielle Atemübungen in den Räumen, die Pusten oder Schnauben beinhalten.



Wir halten den vorgegebenen Sicherheitsabstand zwischen den Matten ein. Dank Anmeldung werden deine Kontaktdaten dokumentiert.

### WAS DU TUN KANNST



Beachte die unten stehenden Anmeldeeregeln & bringe idealerweise einen tagesaktuellen, negativen Corona-Test mit. \*



Bitte wasche Dir die Hände vor & nach dem Yoga gründlich, mind. 20 Sek. lang mit Seife.



Bitte trage Mund-Nasen-Schutz bis du auf Deiner Matte Platz nimmst und sie wieder verlässt.



Bitte bringe Deine eigene Matte, Decke und ggf. Hilfsmittel mit (Alternativ Kissenbezug & Yogahandtuch zum Abdecken).



Bitte komme bereits in Deiner Yogakleidung, da die Umkleiden geschlossen sind. (WC ist mit Abstand & Maske nutzbar)



Bitte vermeide Körperkontakt mit anderen Yogis (wie Umarmungen, Hände schütteln etc.).



Bitte handle selbstverantwortlich: bleibe zu Hause, wenn Du Symptome hast.



Bitte bleibe ebenfalls fern, wenn du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu Corona-Infizierten hattest.



Bitte niese oder huste in die Armbeuge und nicht in die Hand und entsorge benutzte Taschentücher im Abfalleimer

Da unsere Plätze durch die Abstandsregel begrenzt sind, bitten wir Dich um Deine **Online-Anmeldung ab 24h** vorab. Falls der Kurs ausgebucht sein sollte, kommst du auf die **Warteliste** und wirst benachrichtigt, wenn jemand absagt. Wenn Du absagen möchtest, bitten wir Dich dies rechtzeitig bis zu **6h vorher** zu tun, damit der freie Platz neu besetzt werden kann (Warteliste) - ansonsten müssen wir Dir den Kurs berechnen. Bitte beachte, dass die vor Ort Klassen auch parallel im Online-Stream stattfinden und es zudem reine Online-Live Kurse gibt. Du findest alles auf unserer Website **WWW.UNIT-YOGA.DE**

\* Der Test darf max. 24h alt sein. Eine vollständige Impfung (14 Tage nach 2. Impfung) oder eine bescheinigte Genesung sind einem negativen Test gleichgestellt.

Bei Fragen oder Anregungen stehen wir Dir selbstverständlich jederzeit gern zur Verfügung.

Wir freuen uns, Dich bei uns auf der Matte zu sehen, damit Körper, Geist und Seele weiterhin gesund und stark bleiben.

