

# Hygiene-Schutzkonzept für unsere Kurse

Liebe\*r UNIT Yogi\*ni,

wir freuen uns sehr Dich 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 halte Dich an die Corona-Regeln, damit wir alle Auflagen erfüllen und für Dich Kurse vor Ort anbieten können.

## WAS WIR TUN



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



Wir öffnen noch häufiger die Fenster für eine gute Luftzirkulation.



Wir sorgen für eine gute Reinigung und Desinfektion der Räume, insb. 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. Sie sind bereits geimpft, genesen oder täglich getestet und tragen im Falle letzteren eine Maske im Unterricht.



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 Sicherheitsabstand zwischen den Matten ein. Dank Anmeldung und digitaler Registrierung werden die Kontaktdaten dokumentiert und die Echtheit des Impfnachweises bestätigt.

## WAS DU TUN KANNST



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



Bitte trage Mund-Nasen-Schutz (FFP2) bis du auf Deiner Matte Platz nimmst und sie wieder verlässt.



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



Bitte komme wenn möglich bereits in Deiner Yogakleidung, da die Umkleiden nur eingeschränkt nutzbar sind.



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.