

# Covid-19 Regeln

## Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln:

- Bei allen Yogastunden gilt der **Mindestabstand von 1,5 Metern**
- Folgende Personen sind vom Kursbetrieb (indoor u. outdoor) ausgeschlossen:
  - Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
  - Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere
  - Sollten die Teilnehmer/innen während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben sie umgehend die Yogastunde zu verlassen
- Solltest du einer **Risikogruppe** angehören, empfehlen wir dir weiterhin zu Hause mit unseren Online Yogastunden zu üben.
- Lediglich die **Yogaübungsmatte** wird zur Verfügung gestellt. Diese wird dann nach Beendigung der Stunde von dir wieder desinfiziert.
- Zu jeder Übungsstunde nimm bitte deine **eigene Decke** mit. Leihequipment ist in CORONA-Zeiten nicht vorhanden
- Aktuell keine **Pranayama** Übungen
- aktuell **keine Hands-on Unterstützungen**
- Um eine **Kontaktpersonenermittlung** im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles zu ermöglichen, müssen die Kontaktdaten (Tel., E-Mail, oder Anschrift) und der Zeitpunkt des Aufenthalts dokumentiert werden. Diese Daten verwende ich ausschließlich zum Zweck der Auskunftserteilung auf Anforderung an die zuständigen Gesundheitsbehörden und vernichten sie nach Ablauf eines Monats.

## Spezielle Regeln für unsere Indoor Stunden:

- Beim Betreten und Verlassen des Studios, in den Sanitärbereichen sowie zwischen den Yogamatten müssen die **1,5 Meter Mindestabstand** eingehalten werden
- Bitte trage deine **Mund- und Nasenbedeckung** vom Betreten des Studios bis zu deiner Yogamatte, bzw. auf dem Weg zu den Sanitärbereichen. **Auf deiner Yogamatte kannst du die Maske abnehmen**
- Bitte wasche oder desinfiziere deine Hände vor dem Betreten des Studios (Desinfektionsmittel steht für dich am Eingang bereit.)
- Um eine dauerhafte **Frischlufzufuhr** zu gewährleisten, bleiben die Fenster während der gesamten Yogastunde geöffnet
- Wir stellen aktuell **kein Leih-Equipment** zur Verfügung. Bitte bringe daher zu jeder Yogastunde (indoor u. outdoor) dein eigenes Yoga Equipment (Decken, Blöcke, etc.) mit. Lediglich die Matte stellen wir zur Verfügung. Diese wird dann nach Beendigung der Stunde von dir gereinigt und desinfiziert
- Die Indoor **Gruppengröße** ist aufgrund der Raumgröße auf **max. 9 Teilnehmer** beschränkt
- Alle benutzen Gegenstände, wie Türklinken, Fenstergriff etc sind nach Benutzung zu desinfizieren.
- Die Indoor **Kurszeit** ist lt. Rahmenhygienekonzept auf **60 Min.** beschränkt
- Keine zur Verfügung gestellten **Getränke**, gerne kann von zu Hause was mitgenommen werden.
- **Sanitäre Anlagen** sind mit Einmalhandtücher ausgestattet. Nach Benutzung diese in den Abfallkorb werfen und den benutzen Bereich desinfizieren.
- **Komme bitte bereits in der Yogakleidung.** Für deine **Garderobe** nimm bitte zum Deponieren eine eigene, abwischbare Tasche oder Korb mit. Dies bleibt während des Übens auf deinem Platz, der benutzte Bereich wird nach dem Üben gereinigt.

## Spezielle Regeln für unsere Outdoor Stunden:

- Bitte halte auch auf dem Weg vom Parkplatz bis zur Outdoor Location sowie beim Auslegen deiner Yogamatte die **1,5 Meter Mindestabstand** ein.
- Die Outdoor **Gruppengröße** ist aktuell auf **max. 20 Personen** beschränkt.
- Da es für Outdoor Stunden keine zeitliche Beschränkung gibt, dauern diese wie gewohnt **90 Minuten**
- Bei geeignetem Wetter finden die Kurse im Freien statt, Bekanntgabe 24 Stunden zuvor

## Gruppengröße bzw Online Kurse

Unsere Gruppengröße für die Indoor Stunden ist aufgrund der Abstandsregeln auf 9 Personen reduziert. Da wir dich ungern wegen einer schon vollen Gruppe wieder heimschicken wollen, haben wir für unsere Yogastunden ein Online bzw WhatsApp Buchungssystem eingeführt.

Bitte **melde dich** in Zukunft für jede Yogastunde über **WhatsApp** ab wenn Du nicht kommen kannst, damit finden andere Teilnehmende wieder leichter Platz.

**ALLE KURSE finden zeitgleich zu Präsenz auch Online statt.**

Wenn Du online dabei sein möchtest, melde dich bitte einen Tag zuvor über das Buchungssystem an.

## Update zu den Preisen:

Viele Unternehmen erhöhen aktuell ihre Preise um einen "Corona-Zuschlag".

Ich habe mich bewusst dagegen entschieden. Allerdings möchte ich aktuell auch keinen Unterschied bei den Preisen für die 60 Min. bzw 90 Min. Yogastunden machen und hoffe dass wir mit allen Stunden bald wieder zu 90 Minuten zurückkehren können.