

Namasté meine lieben Yogis,

es ist soweit! Das ACARA öffnet seine Türen!!

Inzidenzbasierend gilt bei **Präsenzunterricht** bei einem **Inzidenzwert** zwischen **50-100** folgende Voraussetzung:

- negativer Antigen-Schnelltest nicht älter als 24 h
- negative PCR Test höchstens 48 h alt
- Nachweis über vollständige Impfung, mind. 14 Tage
- Nachweis über zurückliegende Corona-Infektion – mind. 28 Tage, höchstens 6 Monate

Selbsttests sind im Studio leider aus Platzgründen nicht durchführbar. Direkt nebenan hat das Bestattungsinstitut Pfister eine Teststation. Bitte vereinbare ggfs. dort einen Termin. [info@teststation-BCP.de](mailto:info@teststation-BCP.de)

**Präsenzunterricht < 50:** kein Test erforderlich

### **Teilnehmerliste**

Zur Kontaktnachverfolgung trage dich vor jedem Kurs in die Teilnehmerliste ein.

### **Begrenzte Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist limitiert. Ausschließlich kontaktloses Üben ist erlaubt.

### **Räumlichkeiten**

Um eine ausreichende Luftzirkulation zu ermöglichen, wird die Lüftungsanlage laufen und die Räume werden regelmäßig gelüftet. Bitte bringe dir ggfs. ein wärmendes Kleidungsstück fürs Üben mit. In allen Gemeinschaftsbereichen (Umkleide, WC, Eingangsbereich) besteht eine FFP2-Maskenpflicht. Während des Kurses wird der Mindestabstand durch markierte Mattenplätze gewährleistet. Die Maske kannst du auf der Matte abnehmen. Es muss eine „Einbahnstraße“ beim Betreten und Verlassen geben, damit nicht zu viele Menschen im Eingangsbereich zusammentreffen.

Die Umkleide kann von maximal 1 Personen genutzt werden, bitte komme am besten bereits umgezogen. Die Tasche stelle bitte im Umkleidekörbchen ab.

### **Anmeldung & Stornierung**

Es ist zwingend erforderlich, dass sich alle Teilnehmer rechtzeitig für den jeweiligen Kurs anmelden, damit sich nicht mehr Leute im ACARA aufhalten als zugelassen. Um teilzunehmen, melde dich bitte rechtzeitig per mail verbindlich an. Falls du nicht kommen kannst, bitte ich um schnellstmögliche Info, damit ggfs. ein Yogi auf der Warteliste einspringen kann. Ich arbeite daran, dass Kurse als Hybrid (online/Präsenz) laufen. Alternativ kannst du online teilnehmen, sobald die Voraussetzungen hierfür geschaffen sind.

Bitte habe Verständnis, dass die Kursgebühr mit deiner Anmeldung anfällt.

### **Sicherheits- u. Hygieneregeln**

- Erscheine nur, wenn du gesund bist, keinen Kontakt zu COVID19-Infizierten hattest (14-Tage-Regel) und keiner Quarantänemaßnahme unterliegst.
- Bitte halte beim Betreten/Verlassen des Studios den vorgegebenen Sicherheitsabstand zu anderen; ggfs warte kurz vor dem Haus
- Nutze Seife; ggfs Desinfektionsmittel
- Platziere deine Matte auf den am Boden markierten Punkten, um den Mindestabstand zu gewährleisten
- Bist du auf deiner Matte angekommen, darf der Mund/Nasenschutz zum Üben abgenommen werden
- Nach Kursende lege die FFP2-Maske an und verlasse zügig und mit Abstand zu anderen die Räume
- Achte auf die Hust-Etikette: niese und huste in deine Armbeuge
- Die Lüftungsanlage muss laufen; bitte bringe dir etwas zum Überziehen mit.

Ich freue mich sehr, dich ganz bald persönlich auf der Matte zu treffen!