

Liebe Yogini, lieber Yogi,

ich freue mich sehr, dass wir gemeinsam üben können. Bitte beachte die geforderten Hygienemaßnahmen in dieser besonderen Zeit.

- Erscheine nur, wenn du gesund bist und keinen Kontakt zu COVID19-Infizierten hattest (14-Tage-Regel)
- Bitte bringe deine Matte und ggfs. dein Equipment zum Üben mit
- Nutzung des studioeigenen Equipments und Decken auf eigene Gefahr
- Bitte beachte den vorgegebenen Sicherheitsabstand zu anderen; ggfs. warte beim Betreten des Studios kurz vor dem Haus
- Reinige deine Hände mit Seife; ggfs. nutze das Desinfektionsmittel im Vorraum
- Komme am besten bereits in Yogakleidung, da die Umkleide max. für 1 Person Platz findet
- Bitte trage dich in die Teilnehmerliste ein
- 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 Ende des Kurses lege den Mund/Nasenschutz an und verlasse 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
- Fairplay – bitte sage deine Teilnahme ab, wenn du nicht kommen kannst

### **Begrenzte Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf Grund der gesetzlichen Auflagen limitiert. Wenn du einen Kurs fest gebucht hast, ist dieser Platz verbindlich für dich reserviert. Wenn du deinen gebuchten Platz nicht nutzen kannst, bitte ich um zeitnahe Absage. Ich biete dir die Möglichkeit den Kurs am Donnerstag ONLINE zu nutzen.

### **Zeitkarten**

Aufgrund der begrenzten Mattenplätze ist es leider erforderlich, dass Inhaber von Zeitkarten vorab ihren Mattenplatz reservieren. Bitte habe Verständnis, dass Kursgebühren bei Platzreservierung anfallen.

### **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 Maskenpflicht. Während des Kurses wird der Mindestabstand durch markierte Mattenplätze gewährleistet. Daher kann hier auf eine Maske verzichtet werden. Es muss eine „Einbahnstraße“ beim Betreten und Verlassen geben, damit nicht zu viele Menschen im Eingangsbereich zusammentreffen.

Da die Umkleide von maximal 1 Person genutzt werden kann, bitte ich euch bereits umgezogen zu kommen. Ihr könnt eure Taschen natürlich weiterhin in der Umkleide abstellen.

**Danke für dein Verständnis**

**Dein ACARA Team**