

Namasté liebe Yogis ,

ich freue mich sehr, gemeinsam im ACARA mit euch zu üben und bitte um Beachtung der aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln.

Inzidenzbasierend gilt bei **Präsenzunterricht** bei einem **Inzidenzwert >35** die 3G-Regel:

Genesen / geimpft:

bitte fülle das 3-G-Formular (falls noch nicht geschehen) aus und gebe es beim ersten Teilnehmen ab. (vollständige Impfung, mind. 14 Tage oder zurückliegende Corona-Infektion mind. 28 Tage, höchstens 6 Mon.)

Getestet:

bitte bringe den Nachweis des negativen Antigen- oder PCR Schnelltest, der nicht älter als 24 h ist, mit oder bringe deinen eigenen (zugelassenen) Test mit und mache ihn vor Ort (beachte hierbei rechtzeitig vorher da zu sein). Fülle bitte das 3-G-Formular zusätzlich aus und gebe es ab.

Direkt nebenan hat das Bestattungsinstitut Pfister eine Teststation. Bitte vereinbare ggfs. dort einen kostenfreien Termin. info@teststation-BCP.de

Teilnehmerliste

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

Begrenzte Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist limitiert. Für online Kurse gibt es keine Beschränkung.

Räumlichkeiten

Um eine ausreichende Luftzirkulation zu ermöglichen, wird die Lüftungsanlage laufen und die Räume werden regelmäßig gelüftet. Bitte bringe dir ggfs. ein wärmendes Kleidungsstück und Socken fürs Üben mit. In allen Gemeinschaftsbereichen (Umkleide, WC, Eingangsbereich) besteht Abstands- und 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 oder online teilnimmst, bitte ich um schnellstmögliche Info, damit ggfs. ein Yogi auf Warteliste einspringen kann. Alle Kurse sind im Hybridmodus (online/Präsenz). Falls du Krankheitssymptome haben solltest oder die Zeit zu knapp ist, kannst du jederzeit online teilnehmen. Bitte habe Verständnis, dass die Kursgebühr mit deiner Anmeldung anfällt.

Sicherheits- u. Hygieneregeln

- Erscheine nur, wenn du gesund bist (keine unspezifischen Allgemeinsymptome/respiratorische Symptome jeder Schwere vorliegen) , 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 die bereitstehenden 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 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 denke an wärmende Kleidung/Socken.
- Sei rechtzeitig vor Ort. Während der Kurses ist die Eingangstüre verschlossen.

Bis bald auf der Matte!