

# **YOGAPRAXIS & CORONA**

Lieber Yoga-Schüler,

Zunächst einmal freuen wir uns sehr, dass wir nun endlich öffnen dürfen. Ursprünglich war unsere Eröffnung am 28.3. geplant, zum wohl denkbar schlechtesten Zeitpunkt. Aber Trübsal blasen ist nicht unser Ding, drum haben wir uns durchgebissen und machen weiter – und das bedeutet eben unter Auflagen. Uns liegt unser aller Gesundheit am Herzen. Wir achten penibel darauf, dass ihr euch bei uns nicht nur sicher fühlt, sondern dass es auch sicher ist. Soweit das eben möglich ist.

## **MINDESTABSTAND & MUND SCHUTZ**

Um den Mindestabstand von 1,5 Metern zu gewährleisten, beschränken wir die Klassengröße auf 10 Teilnehmer. Wir stecken die Bereiche in den Praxisräumen ab, sodass ihr euch schnell orientieren könnt und genügend Platz habt, euch zu bewegen und entspannt zu praktizieren. Bitte tragt solange euren Mundschutz, bis ihr eure Matte erreicht.

## **RAUMHYGIENE**

Neben dem Vorteil, dass wir ganz frisch eröffnet und grundgereinigt haben, stellen wir Desinfektionsmittel für euch und uns bereit und reinigen alle Räume, Oberflächen, Gläser und Tassen sorgfältig und regelmäßig. Natürlich steht es euch frei, eigene Trinkgefäße oder Getränke mitzubringen.

## **GESUNDHEIT**

Wenn du dich krank fühlst, bleibe doch bitte zu Hause. Wir müssen uns gegenseitig schützen und vertrauen können.

## **MATTEN**

Wir stellen dir nagelneue Yogamatten zur Verfügung. Unsere Matten desinfizieren wir nach jeder Praxis und waschen sie regelmäßig in der Waschmaschine. Auch kannst du bei uns eine eigene – ganz neue – Matte mieten (solange der Vorrat reicht), mit einem Marker versehen und im Studio einlagern. Ansonsten bringe doch einfach deine eigene Matte mit, wenn du so flexibel bist und eine besitzt.

## **UMKLEIDE**

Umkleiden bleiben geschlossen. Bitte kommt bereits in eurer Yoga-Kleidung hierher oder beachtet, dass ihr euch in den Praxisräumen umziehen müsst.

## **KÖRPERKONTAKT**

Während der Praxis verzichtet der Lehrer auf Körperkontakt und bleibt auf seiner Matte. Wir sollten alle darauf achten, Körperkontakt zu vermeiden, auf Umarmungen zu verzichten und Abstand auch außerhalb der Praxisräume zu halten. Mundschutz tragen wir alle, bis wir unsere Matten erreichen und mit der Praxis starten.

Wir bedanken uns schon einmal herzlich für euer Vertrauen und die Unterstützung.

Adrian & Sarina