

Empfehlungen für Yogakurs-Teilnehmer/innen

(Stand: 4. Juni 2020)

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes und dem Schutzkonzept der Yogaverbände, bitte ich die Kursteilnehmer/innen meiner Yogakurse folgende Hinweise zu beachten.

SO SCHÜTZEN WIR UNS.



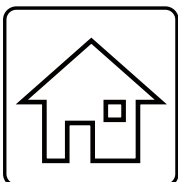
Hygiene:

- beim Eingang die Hände mit Desinfektionsmittel reinigen
- wenn möglich, eigene Yogamatte, Yogatuch mitnehmen



Hände schütteln vermeiden:

- kein Händeschütteln, keine Umarmung
- alternative Lösung > Namaste, Hand auf dem Herzen usw.

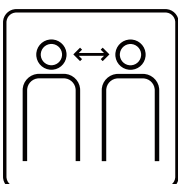


Bei Symptomen zuhause bleiben:

- bei Krankheitssymptome oder Allergien (Niesen), bitte zu Hause bleiben



Husten und Niesen in Taschentuch oder Armbeuge



Abstand halten:

- wann immer möglich die 2-Meter-Distanz einhalten
- bitte wenn möglich bereits umgekleidet in die Yogastunde kommen
- gehe direkt zu deinem Platz, lege dich hin und warte, bis der Kurs beginnt
- nach der Yogastunde bitte den Yogaraum unter Beachtung der sozialen Distanzen direkt verlassen