

HYGIENE-SCHUTZPLAN

für die Sri Aruna Yoga Schule



Der aktuelle **Hygiene-Schutzplan** für die **Sri Aruna Yoga Schule** sieht folgende Maßnahmen vor, die ich dich bitte, unbedingt einzuhalten:

1. Wenn du Erkältungssymptome hast und/ oder dich krank fühlst, bleib zu Hause.
2. Beachte die Husten-/ Nies-Etikette (Ellenbeuge, Taschentuch).
3. Halte auch vor der Yogaschule einen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein.
4. Bitte bring einen Mund-Nasen-Schutz mit, den du zum Eintritt in die Schule trägst, bis du deine Matte im Raum ausgerollt hast. Um den notwendigen Mindestabstand von 1,5 Metern zu gewährleisten, sind einige Matten entfernt worden. Dadurch verringert sich die mögliche Teilnehmerzahl auf max. 8 pro Kurs. Bitte roll deine eigene Matte/ Mattenauflage auf den vorhandenen Yogaschulmatten aus.
5. Nach Betreten der Yogaschule müssen die Hände gewaschen oder desinfiziert werden. Mittel zur Händedesinfektion stehen bereit.
6. Kein Körperkontakt wie z.B. Umarmung zur Begrüßung und Verabschiedung.
7. Komm bereits umgezogen zum Yoga, da der Umkleidebereich ausschließlich zur Verwahrung von Kleidungsstücken und Taschen genutzt werden soll.
8. Bring deine eigene Matte bzw. Auflagematte oder ein großes Handtuch mit.
9. Bring deine eigenen Hilfsmittel (Decke, Kissen) und auch Trinkflasche mit. In der Yogaschule gibt es keinen Wasser- oder Teeausschank.
10. Ich Sorge für eine gute Belüftung des Raumes sowie für die regelmäßige vorschriftsgemäße Reinigung und Desinfektion aller Kontaktflächen.
11. Ich verzichte auf mit den Händen ausgeführte Hilfestellungen und Korrekturen.
12. Pro Kurs ist die Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt, um den Abstand von 1,5 Metern zwischen den Teilnehmern zu gewährleisten.

Besonders wichtig!

Ich bitte jeden Teilnehmer, der an Symptomen wie Husten, Schnupfen oder Atemwegsinfektionen leidet, dem Yogaunterricht fernzubleiben bis alle Symptome wieder verschwunden sind.

Stand: 02.06.2020

Winfried Pfliegel

Sri Aruna Yoga Schule
Lutherstraße 24, 39126 Magdeburg