

Regeln zur Hygieneachtsamkeit in der Pranayogaschule:

1. Bring nach Möglichkeit Deine eigene Matte bzw. waschbare Auflage für unsere Matten mit. Es gibt aber auch Matten/Auflagen zum Verleih. Das Gleiche gilt für Decken, Schals und Hilfsmittel.

2. Komm pünktlich – max. 15 min vorher – und bestenfalls schon fertig in Yogasachen ins Studio, damit es nicht zu engem Gedränge in der Umkleide kommt – max. 2 Personen gleichzeitig.

Umarmungen ersetzen wir gern durch ein „Namasté!“ von Herz zu Herz.

3. Säubere Deine Hände, nachdem Du das Studio betrittst: Antivirale Desinfektion findest Du jeweils im Eingangsbereich und den Toiletten. Wir stellen Einweghandtücher und Seife aus Spendern bereit.

4. Manchmal geben wir Hilfestellung in den Asanas. Wenn Du momentan nur mündlich korrigiert werden möchtest, trage einfach ein rotes Haargummi o.ä. am Handgelenk.

5. Wir desinfizieren das Studios regelmäßig.

6. Abstand beim Yoga: Jeder Teilnehmer bekommt fünf Quadratmeter Platz zum Praktizieren. Ihr selbst seid angehalten, 1,5 Meter Abstand zueinander zu halten, wenn ihr nicht im gleichen Haushalt wohnt oder eng befreundet seid.

9. Bring Dein eigenes Trinkgefäß mit, wir stellen momentan keine Tassen zur Verfügung.

10. Zwischen und wenn nötig auch innerhalb der Stunde lüften wir gut und bieten momentan im Raum eine ruhige Yogapraxis an, um verstärkte Aerosolbildung zu vermeiden. Für anstrengendere Praxis und Atemübungen nutzen wir bei entsprechender Wetterlage den angrenzenden Garten.

11. Bitte melde Dich verbindlich mit Adresse und Telefonnummer an, so können wir Deine Anwesenheit leicht dokumentieren. Eine Unterschrift vor Ort bestätigt dies nochmal.

12. Die allgemeine Nieshygiene (in die Ellenbeuge) ist selbstverständlich. Solltest Du Infekt-Zeichen haben, ist Deine Teilnahme vor Ort momentan nicht möglich.

Bei bestehenden Vorerkrankungen solltest Du vor der Teilnahme eine Rücksprache mit den behandelnden Ärzten halten.

13. Übungsanleitungen, Flyer u.ä. können gern abfotografiert – dürfen aber nicht berührt werden.

14. Verlasse die Yogaschule momentan auch wieder zügig, damit wir lüften und reinigen können und achte auf dieselben Dinge, wie beim Ankommen.

Für uns alle ist das eine neue Erfahrung. Wir danken Dir für Deine Unterstützung und bemühen uns, gerade wegen der Situation, den Unterricht mit ganz besonders viel Hingabe und Freude für Dich gestalten.

Dein Team der Pranayogaschule