

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 zum Verleih. Das Gleiche gilt für andere 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.
5. Wir desinfizieren die berührten Flächen des Studios nach jeder Yogastunde.
4. Deinen Mund-Nasenschutz kannst Du am Platz ablegen, wenn der Abstand von 1,5m gewährleistet ist, deshalb gibt es grad vorwiegend verbale Hilfestellung in den Asanas.
6. Abstand beim Yoga: Jeder Teilnehmer bekommt mind. 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.
7. Bring Dein eigenes Trinkgefäß mit, wir stellen momentan keine Tassen zur Verfügung.
8. Große Fensterfronten geben uns ausreichend Möglichkeit zur guten Durchlüftung. Wir 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 - ca. 300qm angrenzend an Fluss und Park.
9. Bitte melde Dich verbindlich mit Adresse und Telefonnummer an, so können wir Deine Anwesenheit leicht dokumentieren. Bestätige dies hier mit Zeitangabe und Unterschrift.
10. Die allgemeine Nieshygiene (in die Ellenbeuge) ist selbstverständlich. Solltest Du Infekt-Zeichen haben, ist Deine Teilnahme vor Ort momentan nicht möglich. Hast Du Vorerkrankungen solltest Du vorher eine Rücksprache mit Deinem Arzt halten.
11. Übungsanleitungen, Flyer u.ä. können gern abfotografiert aber nicht berührt werden.
12. 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 deshalb den Unterricht mit ganz besonders viel Hingabe und Freude für Dich gestalten.

Dein Team der Pranayogaschule