



YOGA + MIND

Ab dem 13. Januar ` 21 gilt eine neue 2G-plus Regelung:

Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn ihr geimpft oder genesen UND zusätzlich getestet seid.

Bitte bringt den Immunisierungsnachweis sowie den negativen Testnachweis zur jeder Yogastunde mit.

Der Antigen-Schnelltest darf höchstens 24 Stunden und der PCR-Test höchstens 48 Stunden zurückliegen.

!!!Teilnehmer, die bereits eine Auffrischimpfung (Booster) erhalten haben gelten als vollständig immunisiert und brauchen KEINEN aktuellen Test!!!

Bitte bleibt zuhause, wenn Ihr Euch nicht gut fühlt.

Ihr fehlt uns sehr, aber die Gesundheit aller hat für uns oberste Priorität! Auch unsere Lehrerinnen sind angewiesen nur zu unterrichten, wenn sie sich ganz gesund fühlen. Gern könnt Ihr weiterhin online mit uns üben.

Maskenpflicht

Kommt bitte mit einer Maske zu uns ins Studio und behaltet die Maske an, bis Ihr auf Eurer Matte seid. Dort könnt Ihr die Maske ablegen um frei mit uns Yoga zu üben. Nach der Klasse die Maske bitte wieder anlegen.

Klassengröße

Die Klassengröße ist reduziert, damit genügend Abstand beim Praktizieren gewährleistet ist.

Stundenplan

Beachtet den angepassten Stundenplan, mit verkürzten Stunden (75min statt 90min) und mit längeren Pausen zwischen den Kursen, so dass wir die erforderlichen Hygienevorschriften beachten können.

Hände desinfizieren

Desinfiziert Euch direkt am Eingang die Hände. Wir haben alles für Euch vorbereitet.

Warme Kleidung

Wir lüften bzw. üben zum Teil bei geöffneten Fenstern! Bringt Euch gerne etwas Warmes zum Drüberziehen mit.

Umkleiden

Unsere Umkleide ist geöffnet, so dass Ihr Euch umziehen könnt, sollte es Euch nicht möglich sein bereits in Yogakleidung zu kommen.

Yogamatte

Bitte bringt – wenn möglich – eine eigene Yogamatte mit und/ oder ein großes Handtuch, dass unsere Studio-Matten überdeckt

Hilfsmittel

Bringt – wenn möglich – eigenen Hilfsmittel mit. Gerne könnt Ihr aber auch unsere Kissen/ Bolster benutzen. Bitte dazu einen sauberen Kissenbezug (80/80) mitbringen.

Husten- und Nies-Etikette

Husten und niesen möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher anschließend direkt entsorgen. Hände waschen/ desinfizieren nicht vergessen.

Begrüßen ohne Körperkontakt

Wir bitten Euch vorübergehend auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen zur Begrüßung zu verzichten - auch wenn es schwerfällt...

GENIESST EURE PRAXIS !!!

Wir sind uns sicher, dass Yoga uns in dieser besonderen Zeit optimal, sowohl körperlich als auch mental, unterstützen kann.

Wir danken Euch für Euer Verständnis und Eure Mithilfe!Euer YOGA + MIND Team



YOGA + MIND

Ab dem 30. Dezember`21 gilt die 2G-plus Regelung:

Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn ihr Geimpft oder Genesen UND zusätzlich getestet seid.

Bitte bringt den Immunisierungsnachweis sowie den negativen Testnachweis zur jeder Yogastunde mit.

Der Antigen-Schnelltest darf höchstens 24 Stunden und der PCR-Test höchstens 48 Stunden zurückliegen.

Ein Selbsttest reicht – auch unter Aufsicht – nicht aus.

Die Regelungen gelten auch für Personen, die bereits „geboostert“ worden sind, also bereits ihre dritte Impfung erhalten haben.