

# YUYOGA

## HYGIENEKONZEPT

- Wenn Du Dich krank fühlst oder erste Symptome einer Erkältung hast, bleib bitte zu Hause. Auch wir Yogalehrer\*innen werden darauf achten und uns ggf. vertreten lassen.
- Wir haben die Kurszeiten so angepasst, dass es keine Überschneidungen der jeweiligen Gruppen zwischen den Yogakursen gibt.
- Bitte achte auf ausreichend Abstand im Gartenbereich.
- Umarmen geht leider nicht. Wir begrüßen uns mit einem freundlichen "Hallo" und einem Lächeln.
- Komm wenn möglich schon umgezogen und nutze die Garderobe nur, um Deine Schuhe und Jacke abzulegen.
- Bitte trage dort wo es eng werden könnte, im Eingangsbereich der Jurte und im Kulturbahnhof bei den Toiletten, eine Mund-Nasen-Bedeckung.
- Bitte wasche Dir gründlich die Hände oder nutze unsere Handdesinfektion am Eingang der Umkleide, bevor Du in die Jurte gehst.
- Bring wenn möglich eine eigene Yogamatte, Sitzkissen, Decke und Hilfsmittel mit. Du kannst z.B. auch ein mitgebrachtes Tuch über unsere Sitzkissen legen.
- Alle Yogalehrer\*innen werden Abstand halten und erstmal auf "Hands On" Hilfestellungen verzichten.
- Auf intensive Atemtechniken, wie z.B. Kapalabhati werden wir auch erstmal verzichten müssen.
- Wir können leider keinen Tee ausschenken, aber Du kannst natürlich eine eigene Trinkflasche mit Wasser mitbringen.
- Alle viel benutzten Flächen und Gegenstände werden von uns regelmäßig desinfiziert.
- Und zu guter Letzt achten wir natürlich auf eine gute Durchlüftung der Jurte.

DANKE FÜR'S MITMACHEN!

DEIN YUYOGA TEAM