



## **Info an die TeilnehmerInnen ab dem 24.11.2021 im Yogaraum fitmityoga**

Ab dem 24. November 2021 gilt nach den Änderungen der 15. Infektionsschutzmaßnahmenverordnung der bayerischen Landesregierung die 2G plus Regelung für Yoga vor Ort.

Hierfür habe ich die Vorgaben und Auflagen des bayerischen Staatsministeriums in ein Sicherheits – und Hygienekonzept umgesetzt. Dieses kann bei mir vor Ort eingesehen werden.

Hier die wesentlichen Punkte als Leitfaden für die Teilnehmer:

### 1. 2G plus Regel (geimpft/genesen) mit aktuellen Testnachweis

Es gilt die bisher gültige Regel zur Teilnahme vor Ort: Geimpfte und Genesene haben jedoch einen gültigen (negativen) Testnachweis vorzulegen.

Dies gilt solange die Fallzahlen unter 1000 sind. Werden die Zahlen für den Landkreis München überschritten, entfällt ab sofort die Möglichkeit an Präsenzstunden vor Ort teilzunehmen.

Bei Besuch einer Stunde vor Ort ist es erforderlich, die Teilnahmeliste vor Ort vollständig auszufüllen und die erforderlichen Nachweise vorzulegen.

Wer diese nicht für alle einsehbar eintragen möchte bzw. der Status ist bereits vorgelegt worden, schreibt bitte „bekannt“ in die entsprechende Spalte. In jedem Fall ist der entsprechende Testnachweis der Betreiberin vorzulegen.

### 2. Abstandsregeln

Während des Präsenzunterrichts sind weiterhin die derzeit gültigen Abstandsregeln von 1,5 m einzuhalten.

Daher sind Markierungen auf dem Boden angebracht, wo bitte die, wenn möglich eine eigene, Matte auszulegen ist.

Bitte direkt in den Raum gehen und sich auf seine Matte begeben. Es sind unnötige Wege und ähnliches zu vermeiden. Der Weg zur Toilette ist (mit FFP2-Maske) selbstverständlich erlaubt.

### 3. FFP2-Maske

Während der Stunde auf der Matte wird kein Mund-Nasen-Schutz/FFP2-Maske benötigt. Diese aber bitte beim Kommen und Verlassen des Yogaraumes anziehen. Dies gilt auch für Gänge zur Toilette.

Ohne FFP2-Maske darf der Yogaraum nicht betreten werden.

### 4. Teilnehmerzahl

Aufgrund der Raumgröße ist nach wie vor eine beschränkte Teilnehmerzahl möglich. Daher bitte ich um verbindliche und rechtzeitige Anmeldung zur offenen Stunde.



# Klassisches Yoga & Thai-Massage

Entspannung • Bewegung • Ruhe • Ausgleich

## 5. Teilnehmerliste

Im Vorraum liegt eine Teilnehmerliste aus, auf der man sich vor Betreten des Yogaraumes einzutragen hat. Bei erstmaligen Besuch von fitmityoga sind die vollständigen Daten wie Anschrift, E-Mail und Telefonnummer sowie die Angaben zur 2G plus-Regel anzugeben. Bei regelmäßigen BesucherInnen mit vollständigen Impfschutz bzw. gültigen „Genesen-Status“ reicht Name und Unterschrift sowie der gültige Testnachweis.

## 6. Desinfektion – Hände und Flächen

Im Vorraum steht ein kontaktloser Desinfektionsspender, so dass die Hände vor Betreten des Yogaraums desinfiziert werden können.

In der Toilette steht ein weiteres Desinfektionsmittel zur Verfügung.

Bitte verwenden Sie die Einmalhandtücher-

An den Türgriffen sind Kupfertapes angebracht, die die Übertragung möglicher Viren und Bakterien stark reduzieren.

Alle notwendigen Flächen werden nach der Stunde gereinigt und desinfiziert.

## 7. Eingangsbereich/Garderobe

Der Eingangsbereich und Vorraum darf aus Sicherheitsgründen nur von jeweils einer Person betreten werden. Bitte daher die Markierungen auf dem Boden sowie die Abstandsregelungen beachten und gegebenenfalls warten, bis der Bereich frei ist.

## 8. Yogamatten und weitere Hilfsmittel

Am besten ist es, wenn eigene Yogamatten mitgebracht werden können. Werden Yogamatten ausgeliehen, bitte ich diese zur Desinfektion nach der Stunde liegen zu lassen und 2 EUR Leihgebühr zu entrichten.

Auf weitere Hilfsmittel kann leider nicht zurückgegriffen werden.

Bitte daher auch eigene Handtücher oder für die eigene Praxis erforderlichen Hilfsmittel, wie z.B. Kissen, von zu Hause mitbringen.

## 9. Ausklang

Nach wie vor findet momentan der gemeinsame Ausklang mit Tee nicht statt. Ich bitte um Verständnis. Beim (zügigen) Verlassen des Raumes nach der Stunde sind die Abstandsregeln zu beachten.

## 10. Teilnahme

Bitte nur an Stunden teilnehmen, wenn man sich wohl fühlt, keine „unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptome jeder Schwere“ aufweist oder sich in Quarantäne befindet, aus einem Risikogebiet zurückkehrt oder in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu COVID-19 erkrankten Person hatte.

Siehe auch Hinweis auf der aktuellen Teilnehmerliste.

Vielen Dank für das Verständnis und Einhaltung der genannten Punkte.



# Klassisches Yoga & Thai-Massage

Entspannung • Bewegung • Ruhe • Ausgleich

Ich hoffe sehr, dass wir auch unter Einhaltung dieser Punkte gute Yogastunden haben werden.

Nach wie vor biete ich weiterhin die Möglichkeit an den Stunden vor Ort via Zoom teilzunehmen. Bitte gegebenenfalls auch diese Möglichkeit nutzen.

Eure Ruth Niedermeier

