



Info an die Teilnehmer ab 14. Juni 2020 im Yogaraum fitmityoga

Unter Einhaltung bestimmter Regelungen dürfen wir nun endlich wieder gemeinsam Yoga praktizieren.

Zeit ist es geworden! Und ich freue mich sehr, dass es endlich wieder losgehen kann! Auch wenn einige Einschränkungen in Kauf zu nehmen sind.

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. Abstandsregeln

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

Daher sind Markierungen auf dem Boden angebracht, wo bitte die, wenn möglich 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 Mundschutz) selbstverständlich erlaubt.

2. Mund-Nasen-Schutz

Während der Stunde auf der Matte wird kein Mund-Nasen-Schutz benötigt.

Diesen aber bitte beim Kommen und Verlassen des Yogaraumes anziehen. Dies gilt auch für Gänge zur Toilette.

Ohne Mund-Nasen-Schutz darf der Yogaraum nicht betreten werden.

3. Teilnehmerzahl

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

4. Offene Stunde

Die Dauer der Yogastunde ist derzeit auf 60 Min. begrenzt.

5. 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 reduzieren.



Klassisches Yoga & Thai-Massage

Entspannung • Bewegung • Ruhe • Ausgleich

Alle notwendigen Flächen werden nach der Stunde gereinigt und desinfiziert.

6. 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.

7. Yogamatten und weitere Hilfsmittel

Am besten ist es, wenn die eigene Yogamatten mitgebracht werden können. Werden Yogamatten ausgeliehen, bitte ich diese zur Desinfektion nach der Stunde liegen zu lassen. Auf weitere Hilfsmittel kann zur Zeit leider nicht zurückgegriffen werden. Bitte daher auch eigene Handtücher oder für die eigene Praxis erforderlichen Hilfsmittel von zu Hause mitbringen.

8. Ausklang

Leider muss im Anschluß der Stunde auf den gemeinsamen Ausklang mit Tee verzichtet werden. Ich bitte um Verständnis.

Beim (zügigen) Verlassen des Raumes nach der Stunde sind die Abstandsregeln zu beachten.

9. Teilnahme

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

Vielen Dank für das Verständnis und Einhaltung der genannten Punkte. Und danke fürs „wieder mit dabei sein“!

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

Eure Ruth Niedermeier

