

Regeln bei Angeboten des Yogazentrums Schaumburg zu Pandemie-Zeiten

gültig ab 1. Juni 2020 (update 01.10.2020)

Wir freuen uns sehr, dass du – auch in „Pandemie-Zeiten“ – an unseren Kursen teilnimmst. Da wir Ansteckung in unser aller Interesse möglichst vermeiden wollen, haben wir für die Teilnahme an unseren Kursen zur Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln Folgendes festgelegt:

- Wenn Du Symptome einer Atemwegserkrankung (Erkältung, grippeähnlich) hast, komme bitte nicht zur Kursstunde. Eine Teilnahme am Yogakurs wäre dann nicht möglich.
- Es gilt im Gebäude jederzeit der Mindestabstand zu anderen Personen von 1,5 m.
- Komme bitte bereits umgezogen zu den Kursen. Der Umkleideraum steht nicht zur Verfügung, Toilettenbenutzung ist weiterhin möglich.
- Bitte **desinfiziere** deine Hände nach dem Ausziehen der Schuhe und bevor du zu Deinem Platz gehst. Desinfektionsmittel steht im Raum zur Verfügung.
- Wenn du es wünschst, trage einen Mund-Nasen-Schutz bis Du auf Deiner Matte sitzt und ziehe ihn nach Deiner Praxis bis zum Verlassen des Raumes wieder auf.
- **Bitte bringe eine eigene (Yoga-)Matte mit** und lege diese bitte innerhalb der am Boden aufgeklebten Markierungen ab. Setze dich bitte auf das hintere Drittel Deiner Matte. Bei Benutzung einer Matte des Yogazentrums ist diese vorher und anschließend selbst zu desinfizieren.
- Bei Bedarf bringe bitte weitere eigene Decken, Sitzkissen, Blöcke oder Gurte mit. (Die Ausstattung des Yogazentrums Schaumburg darf vorerst nicht benutzt werden.)
- Die Sanitärräume bitte nur einzeln oder mit Mund-Nasenschutz aufsuchen und anschließend die Hände waschen und desinfizieren. Desinfektionsmittel steht auch in den Sanitärräumen zur Verfügung.
- Wir bitten um die Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch).
- Bitte vermeide Personenansammlungen und Berührungen – z.B. Händeschütteln, Umarmungen – mit anderen Personen. Grüße bspw. mit dem indischen Gruß *Namaste!*
- Partnerübungen und Korrekturen mit Berührung durch die Kursleitung sind aktuell nicht möglich.
- Die Teilnehmerzahl ist so begrenzt, dass die Abstandsregeln eingehalten werden können.
- Der Raum wird vor jeder Kursstunde und mehrmals pro Kursstunde gelüftet.
- Nach dem Kurs verlasse bitte den Raum unter Einhaltung der Abstandsregeln, ggf. mit Mund-Nasen-Schutz.
- Alle Personen im Raum nehmen ausdrücklich auf eigenes Risiko und auf eigene Verantwortung an unseren Präsenzangeboten teil.
- Mit dem Betreten des Yogaraumes gibst Du Dein Einverständnis für eine Kontaktpersonenverfolgung über die Teilnahmeliste.
- Die Kursleitung führt die Teilnahmeliste.
- Hinweis: Sollte der Dein Kurs aufgrund geltender Verordnungen nicht in Präsenz weitergeführt werden können, bieten wir an, die noch offenen Kurstermine als Online-Yogakurs per Zoom weiterzuführen. Eine Erstattung von Kursgebühren für bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht in Anspruch genommene Kursstunden oder deren Anrechnung für einen später stattfindenden Kurs ist nicht möglich.

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Das Team des Yogazentrums Schaumburg wünscht Dir angenehme Kursstunden! Namaste!



**YOGAZENTRUM
SCHAUMBURG**

Regeln bei Angeboten des Yogazentrums Schaumburg zu Pandemie-Zeiten

gültig ab 1. Juni 2020 (update 01.10.2020)