



Alle wichtigen Infos auf einen Blick:

- Bei gutem Wetter üben wir draußen, dort dürfen 15 TN, 90 min, mit Einhaltung des Mindestabstand von 1,5 Metern üben. Bei schlechtem Wetter finden die Kurse drinnen statt

YOGA INDOOR

- Yogakurse Indoor sind auf 60 Minuten beschränkt
- Um den Mindestabstand zu gewährleisten ist die TN Zahl im Raum auf 5 Schüler begrenzt, bitte unbedingt vorher anmelden!!
- Trotzdem besteht die Möglichkeit mit zu üben, durch „Live-Online“ d.h. die realen Kurse können gleichzeitig zu Hause geübt werden. Ihr seht nur mich auf dem Bildschirm.
- Im gesamten Bereich ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten. (gilt nicht für Personen des eigenen Haushalts)
- Beim Betreten und Verlassen herrscht Maskenpflicht. Während des Übens auf der Matte darf die Maske abgelegt werden.
- Nach Betreten die Hände desinfizieren, steht im Eingang bereit.
- Im Yoga Raum wird der Boden für die Matten entsprechend markiert.
- Matten und Hilfsmittel (Klötze, Decken, Gurte, Augenkissen) dürfen zurzeit nicht zur Verfügung gestellt werden. Bitte jeder seine Sachen mitbringen.
- Kurse müssen kontaktlos erfolgen, d.h. leider keine Hilfestellungen „Hands on“
- Ich werde euch so gut es geht anleiten und verbal Hilfestellung geben.
- Tee darf leider bis auf weiters auch nicht zur Verfügung gestellt werden, bitte eigenes Trinken mitbringen. Auch auf unser danach gemütliches Zusammensitzen müssen wir noch ein Weilchen verzichten.
- Der Raum wird nach dem Kurs ausgiebig gelüftet, während des Kurses bleibt eine Türe offen und Fenster gekippt.

- Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle einen COVID-19 Falles zur ermöglichen, werden die Daten dokumentiert. Die Daten dienen ausschließlich der Auskunftserteilung gegenüber dem Gesundheitsamt und werden nach 4 Wochen vernichtet.
- Die Kurse Indoor sind auf 60 Minuten beschränkt, um das mit den bestehenden 10 Karten zu verrechnen wäre dann jede 5. indoor Stunde kostenlos.
- In den Toiletten stehen Einweghandtücher, seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Bei Krankheitsanzeichen oder Symptomen bitte auf einen Besuch verzichten.

Dann hoffen wir auf gutes Wetter 😊