



## Hygienekonzept

Bitte komm nur gesund und ohne Erkältungserscheinungen und wenn du in den letzten 14 Tagen KEINEN Kontakt zu einer SARS CoV-2 infizierten Person hattest.

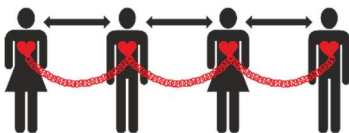
Bei gutem Wetter üben wir draußen, dort dürfen wir unbegrenzt, mit Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern üben. Bei schlechtem Wetter finden die Kurse drinnen statt.

### YOGA INDOOR

- Um den Mindestabstand von 1,5 m zu gewährleisten ist die TN Zahl im Raum auf 6 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.
- Bitte desinfiziere deine Hände im Eingangsbereich vor/nach dem Betreten des Raumes, hier steht dir ein Desinfektionsmittelspender zur Verfügung.
- Beim Betreten und Verlassen herrscht Maskenpflicht (OP-Maske). Während des Übens auf der Matte darf die Maske abgelegt werden.
- Im Yoga Raum wird der Boden für die Matten entsprechend markiert.
- Bitte soweit es geht jeder seine eigenen Sachen (Matten, Decken, Klötze,..) mitbringen. Falls Du doch eine Matte und Klötze ausleihen möchtest, bitte danach die Sachen desinfizieren.
- 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 weiteres auch nicht zur Verfügung gestellt werden, bitte eigenes Getränk mitbringen.
- Der Raum wird nach dem Kurs ausgiebig gelüftet, während des Kurses bleibt eine Türe offen und Fenster gekippt. Sorge für ausreichend warme Kleidung
- Bei Krankheitsanzeichen oder Symptomen bitte auf einen Besuch verzichten.

Bei einer Inzidenz unter **35** im Ostallgäu besteht **keine** Testpflicht.

Bei einer Inzidenz über **35** gelten die **3 G** (geimpft, genesen oder getestet/Test nicht älter als 24 Std.)



Vielen Dank für dein Mitwirken  
Moser Michaela