

Meine lieben Yogis, - **Lächeln statt Hände reichen**

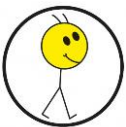


dies ist eine Anweisung zur Vorsorge, auf Grund der momentanen Coronalage

Ich möchte allen einen sichere Umgebung schaffen und bin daher auch an ein respektvollen Umgang untereinander in der derzeitigen Situation interessiert. Daher möchte ich euch über folgende Maßnahmen im Studio informieren:



- **Bitte kommt nur ins Studio, wenn ihr euch ganz gesund fühlt und tragt eine Maske, beim „Rein“ & „Raus“ gehen!** (in der Yogastunde, auf der Matte, darf diese abgelegt werden-freiwillig) Auch ich bin angewiesen nur zu unterrichten, wenn ich mich ganz gesund fühle. Was ich tue. Bitte seht auch von einem Studiobesuch ab, wenn ihr in den vergangenen zwei Wochen ein Risikogebiet besucht habt oder Kontakt zu Personen mit Corona hattet.



- **Betretet das Studio bitte „einzeln“ und im Abstand, haltet euch an die vorgegebenen Markierungen und Anweisungen!**



- Die wichtigste Maßnahmen zur individuellen Prävention einer Infektion mit Viren bestehen in einer Husten- und Niesetikette sowie einer gründlichen Handhygiene. Hustet und niest daher möglichst immer in die Armbeuge und wascht eure Hände häufig und gründlich!
- Ich stelle aus Vorsorgegründen Reinigungs- und Desinfektionsmittel zur Verfügung und möchte euch bitten diese auch zu benutzen.



- **Ich bitte euch vorübergehend, auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen, zur Begrüßung sowie untereinander zu verzichten.**



- **Bitte bringt, ein Handtuch und eine eigene Decke für die Matten mit!! „Keine“ eigenen Matten mitbringen!**
Auch bitte schon in bequemer Yoga- oder Sportbekleidung kommen.
- **Getränkeausschank ist nicht erlaubt, bitte selbst Wasserflasche mitbringen (Plastikflasche)**

- Anfassen im Gesicht, Hals- und Nackenbereich sowie an den Händen wird vorübergehend ganz unterlassen. Ich werde nur nach Rücksprache und Einwilligung eurer Seitz euch berühren oder korrigieren.
- Ich versuche den Einsatz von Hilfsmitteln vorübergehend zu vermeiden. Es steht euch frei, eigene Hilfsmittel (Decke, Blöcke, Gurt, Kissen) **selber** mitzubringen.
- Ich werde Übungen unterlassen, bei denen ihr euch ins Gesicht fasst oder prustend durch den Mund ausatmet, es wird ein sanftes Yoga praktiziert.

Ich bin davon überzeugt und weiß, dass Yoga zu einem starken Immunsystem beiträgt - **unserem stärksten Schutz** - und hoffe mit diesen Maßnahmen zu unserer aller Gesunderhaltung beitragen zu können!

Vielen Dank für euer Verständnis und Mitwirken!
Ich freue mich auf Euch, herzlichst eure Denise NAMASTE

