



Hygieneregeln Yoga-Stunde Kleine Diakoniesporthalle

Bringe bitte deine eigene Matte, Decke und evtl Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke und Gurte selbst mit!

1. Die Eingangstür zur Halle ist 15 Min. vor Stundenbeginn geöffnet, dann kannst du ohne Kontakt zur Türklinke eintreten. Ganz wichtig: trage bitte deine Mund-Nasen-Maske bis du in der Halle auf deiner Matte bist. Sobald du die Matte verlässt, setze die Maske bitte wieder auf.
2. Als erstes wasch bitte deine Hände im Waschbecken in der Damentoilette neben der Damenumkleide – Flüssigseife steht bereit – idealerweise bringe ein kleines Händehandtuch mit.
3. Am Eingang zur Halle selbst steht noch Handdesinfektion und da liegt auch die Teilnehmerliste, in die du dich bitte einträgst.
4. Leg deine Matte so aus, dass du mind. 1,5 m Abstand zum Nachbarn hast. Jetzt darfst du deine Mund-Nasen-Maske abnehmen und ohne Maske Yoga mit uns machen. Wir Yogalehrerinnen dürfen aber weder in der Halle herumlaufen, noch in irgendeiner Form „hands-on“ machen. Also evtl. Korrekturen machen wir verbal.
5. Wir werden die Fenster - soweit möglich - während der Stunde geöffnet halten, so dass eine gute Luftzirkulation stattfinden kann.
6. Und wenn wir alle diese Regeln sorgsam beachten, freuen wir uns auf eine entspannte Yogastunde mit euch!

