

# Hygienevorschriften– spezifische Umsetzung im Yogastudio Matsyendra

1. **Kursplan und Klassengröße** Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt. Für die einzelnen Stunden müssen sich die Teilnehmer vorher per Mail (info@yogamatsyendra.de) oder WhatsApp-Gruppen bis um 18 Uhr am Vortag anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und wird bei Nichterscheinen in Rechnung gestellt. Der Kursplan ist auf der Website zu finden: [www.yogamatsyendra.de](http://www.yogamatsyendra.de)
2. **Stundenplan** Checke regelmäßig den Stundenplan. Wir behalten uns notwendige Änderungen vor.
3. **Maskenpflicht** Komm mit deiner Maske ins Studio und begib dich direkt in den Kursraum auf deine Matte. Lege dort deine Maske ab um frei mit uns Yoga üben zu können. Nach der Stunde lege die Maske wieder an und verlasse bitte zügig das Studio.
4. **Hände desinfizieren** Desinfizieren dir deine Hände im Eingangsbereich.
5. **Umkleiden** Bitte komme, wenn möglich, bereits umgezogen zum Unterricht. Unsere Umkleiden sind nur einzeln zu betreten.
6. **Toiletten** Es darf nur jeweils eine Person die Toiletten betreten (Haupttoilette verschließen!).
7. **Getränke** Bis auf Weiteres können wir dir keine Getränke anbieten. Bringe dir deshalb bitte selber etwas zum Trinken mit.
8. **Yogamatten** Bitte bringe deine eigene Yogamatte (gereinigt) mit.
9. **Hilfsmittel** Wenn du Hilfsmittel benötigst, z.B. Decke, Blöcke, Gurt, dann bringe diese bitte mit.
10. **Registrierpflicht** Wir müssen für jeden Kurs nachweisen können, wer daran teilgenommen hat. Wir tragen euch dafür in Listen ein.
11. **Husten- und Niesetikette** Huste und niese möglichst immer in deine Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher sind anschließend direkt zu entsorgen. Vergiss nicht, deine Hände zu waschen. 2
12. **Erkältungssymptome** Bitte komme nicht ins Studio wenn du dich krank fühlst oder schon Erkältungssymptome hast (Heuschnupfen ausgenommen.) Kranke Teilnehmer können nicht an den Stunden teilnehmen.
13. **Körperkontakt** Bitte haltet den Abstand von mindestens 1,5 Meter ein. Wir bitten dich, auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen zu verzichten.
14. **Genieße deine Praxis** Unsere LehrerInnen werden keine Schüler für eventuelle Korrekturen anfassen. Dies erfolgt bei Bedarf ausschließlich mündlich. Wir danken dir für dein Verständnis und deine Mithilfe! Wir sind uns sicher, dass, gerade in dieser herausfordernden Zeit, Yoga uns körperlich, geistig und seelisch optimal unterstützen kann.

*Dein Yogamatsyendra-Team*