ananya yoga, Sandra Huber, Seeallee 6, 9410 Heiden, 079 626 62 72

Coronavirus–Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen (Stand: 27.05.2021)

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes und dem Schutzkonzept der Yogaverbände, bitte ich Euch folgende Hinweise zu beachten:

BITTE:

- keine Umarmungen, kein Händeschütteln, sondern alternative Lösung, wie Hand auf dem Herzen, Namaste, einfach Hallo sagen….
- Halte möglichst weiterhin die 1,5m-Distanz untereinander ein.
- Trage eine Maske im Eingangsbereich, in der Garderobe und bis zur Yogamatte.
- Beim Eingang die Hände mit dem Desinfektionsmittel reinigen.
- Bring möglichst Deine eigene Yogamatte und Dein eigenes Kissen mit. Falls Du keine eigene Yogamatte hast, melde Dich bei mir. Wenn Du kein eigenes Kissen hast, bring einfach einen etwas grösseren Kissenbezug mit.
- Komm wieder, auch wenn Du einer Risikogruppe angehörst. Es ist wieder erlaubt. Bitte teile mir Deine besonderen Bedürfnisse mit (z. B. grösseren Abstand, keine Anpassungen der Haltungen, usw.)
- Komm, wenn möglich (wie bisher), bereits umgekleidet in die Yogastunde.
- Verlasse den Raum nach der Yogastunde unter Beachtung der sozialen Distanzen und mit Maske.
- Bleib daheim, wenn Du krank oder erkältet bist. Das BAG empfiehlt, vorgängig einen Schnelltest durchzuführen.

ananya yoga, Sandra Huber, Seeallee 6, 9410 Heiden, 079 626 62 72

Weitere Informationen:

- Yogaunterricht ohne Maske: Pro Kursteilnehmer/-in stehen mindestens 10 m2 für die eigene Yogapraxis zur Verfügung, Mindestabstand 3 Meter zwischen den Personen. Diese Regel gilt für alle Yogastudios unabhängig von der Raumgrösse.

- Yogaunterricht mit Maske: Pro Kursteilnehmer/-in stehen mindestens10 m2 für die eigene Yogapraxis zur Verfügung, Mindestabstand 1,5 Meter zwischen den Personen.

- Ausnahme für kleine Räume: Ist der Raum 30m2 oder kleiner, benötigt es pro Kursteilnehmer/-in für die eigene Yogapraxis mindestens 6m2.

- In einem Yogastudio mit einer Raumgrösse zwischen 30 und 50m2 dürfen 5 Personen (Yogalehrer/-in und 4 Kursteilnehmer/-innen) Yoga praktizieren. Bei mehr als 50m2 bleibt die 10-m2-Regel gültig

- Der Raum wird regelmässig gelüftet.

- Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 14Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact-Tracing zu vereinfachen, führe ich wie bisher für sämtliche Yogalektionen Präsenzlisten. Ich bin somit die Corona-Beauftragte.

DANKE, NAMASTE

Sandra