

## HYGIENEREGELN IM YOGASTUDIO

- Die Umkleiden kann derzeit nicht benutzt werden
- Bitte komme direkt in Yogakleidung
- Bevor du das Studio betrittst, desinfiziere deine Hände
- Bitte komme mit einem Mund-Nasen- Schutz ins Studio, diesen darfst du auf deiner Matte ablegen und nach der Yogapraxis gehst du mit dem MNS wieder
- Bitte bringe Deine eigene Yogamatte mit und lege sie im Übungsraum auf einen der markierten Mattenplätze. Nach der Yogastunde nimmst Du Deine Matte bitte wieder mit nach Hause.
- Im Studio dürfen keine Matten gelagert werden
- Yogahilfsmittel (Decken, Gurte, Blöcke, etc.) stehen aktuell nicht zur Verfügung.
- Halte mindestens 1,50 m Abstand zu anderen Übenden und zum Yogalehrer.
- Wir grüßen uns yogisch mit Namaste (und verzichten auf den Händedruck oder eine Umarmung).
- Fasse Dir nicht mit den Händen ins Gesicht.
- Bitte halte Dich vor und nach dem Üben nicht im Vorraum oder im Treppenhaus auf
- Bitte bringe Dir etwas zu trinken mit. Wir stellen keinen Tee und kein Wasser zur Verfügung.
- Komme pünktlich und sei bitte 15 min vor Unterrichtsbeginn da und verlasse nach Unterrichtsende zügig das Gebäude.
- Bleibe bitte bei Krankheitssymptomen und wenn Du innerhalb der letzten 2 Wochen Kontakt zu einer mit COVID-19 infizierten Person hattest zu Hause.
- Niese und huste in die Armbeuge.

## BITTE BEACHTEN:

- Direkt am Eingang und in dem Toilettenraum steht Desinfektionsmittel
- Unsere Toiletten dürfen benutzt werden und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
- Da die Yogalehrerin auch auf der Matte bleiben muss, finden keine Korrekturen in den einzelnen Asanas statt ( kein adjusten)
- Wir sind für dich da und helfen dir bei allen Fragen und Unklarheiten

## REGELN VOR DEM BESUCH DES STUDIOS

- bitte melde dich vor deinem Besuch im Studio auf fitogram an, dazu gehe auf [www.fabienne-yoga-ulm.de](http://www.fabienne-yoga-ulm.de) und du wirst durch das Buchungssystem geführt
- Dies ist erst 10 Stunden vor Beginn des Abendkurses und 14 Stunden vor Beginn des Morgenkurses möglich.
- Ohne Voranmeldung ist KEIN Besuch des Studios möglich

## KEIN EINLASS KÖNNEN WIR IN FOLGENDEN FÄLLEN GEWÄHREN:

- Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen
- Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere

Bei Unklarheiten und Fragen wende dich direkt an

0152 561 764 09 Telefonnummer Fabienne

AUFGRUND DER ALLGEMEINEN VORGABEN FINDET AKTUELL  
NUR MORGENS UND ABENDS 1 KURS MIT 60 MINUTEN STATT