

Hygiene Plan frei-sein-Yoga

Nina Schaller, Aachenerstrasse 164, 402223 Düsseldorf

gültig ab Juni 2021

Teilnehmer dürfen das Studio nur nacheinander mit einem Mindestabstand von 1,5m betreten.
Hierzu muss eine **Medizinische oder ffp 2 Maske** getragen werden.

Bei Betreten ist ein **Tagesaktueller PCR** oder durch ein **offiziellen Testzentrum bescheinigter Schnelltest**, dessen Durchführung **nicht länger als 48 h** her ist, vorzulegen.
Auch der **Nachweis** einer **vollständigen Coronaschutzimpfung** oder über eine **Genesung** berechtigen zur Teilnahme an unseren Kursen.

Jacken und Schuhe müssen gleich im Eingangsbereich ausgezogen werden, **die Umkleiden stehen zur Nutzung nicht zur Verfügung.**

Nach dem entledigte von Schuhen und Jacken ist eine **Händedesinfektion im Eingangsbereich** gründlich zu vollziehen.

Der Check in findet durch den jeweiligen Yogalehrer (trägt ebenfalls eine Medizinische / ffp2 Maske) an der Theke einzeln statt.
Hier sollten die **Belege** (Bescheinigung über ein neg. Testergebnis(nicht älter als 24h alt) / Impfnachweis/ Bescheinigung einer überstandenen Corona Infektion) die zur Teilnahme am Kurs berechtigen vorgelegt werden.
Dieses wird zu jedem Kurs in einer **Liste dokumentiert.**

Als Zahlungsmittel sollte vorrangig unser Buchungssystem bzw. die Möglichkeit einer Rechnung genutzt werden um den Kontakt zu **Bargeld zu vermeiden.**

Der Teilnehmer sollte seine **eigene Matte** nutzen, die genau **Position der Matten ist auf dem Boden markiert**, hier können auch eventuelle Taschen gelagert werden.
Es ist ausschließlich die Nutzung abwischbarer Matten gestattet, diese sind nach der Stunde wieder mit nach Hause zu nehmen.



Mitzubringen ist bei jedem Besuch, wenn mögliche eine eigene Matte, eine eigene Decke sowie ein mittelgroßen Handtuch zur Abdeckung eventueller Hilfsmittel(Blöcke).

Da die Umkleiden nicht zur Verfügung stehen werden, müssen alle Teilnehmer bereits in yogageeigneter Kleidung das Studio betreten.

Getränke müssen für die Zeit der Corona Einschränkungen selbst mitgebracht werden.

Bei Beginn des Kurses dürfen die Masken abgelegt werden.

Es wird auf jeglichen Gesang, sehr fordernde Körperpraxis, sowie intensive Pranajama Praxis verzichtet.

Der Teilnehmer bleibt während des ganzen Kurses auf seiner Matte, der anleitende Lehrer wird auch den Bereich der Lehrermatte nicht verlassen, es finden keine händischen Korrekturen statt.

Sollte jm. während des Kurses die Matte verlassen müssen ist das anlegen der Make zwingend.

Die Nutzung des WCs ist einzeln gestattet, auch hier ist das tragen der Maske nötig.

Nach dem Kurs verlassen die Teilnehmer nacheinander und in reichlich Abstand mit Maske den Kursraum. Bei verlassen des Studios empfehlen wir eine erneute Händedesinfektion.

Die Matten werden nach jedem Kurs, egal ob genutzt oder nicht, wischdesinfiziert, dies geschieht mit getränkten Einmaltüchern, genauso wird mit ggf. genutzten Hilfsmitteln verfahren, dies geschieht durch den anwesenden Yogalehrer.

Klinken, Theke, WC, alles was angefasst wird, wird täglich durch die Studioleitung oder eine dafür bestimmte Person wischdesinfiziert. Böden werden regelmäßig gereinigt.



Da die Kursraumflächen 65qm beträgt, ergibt sich daraus, in Einhaltung der Mindestabstände von 2m und der Regel von 7qm/Person, eine **maximale Teilnehmerzahl von 8** pro Kurseinheit.

Der Kursraum ist durch die **installierte Lüftung stets gut mit Frischluft** versorgt.

Die Kurse sind **ausschließlich nach Voranmeldung** über unser Buchungssystem mit Angabe der persönlichen Daten zu besuchen. Dies dient der Koordination der maximalen Teilnehmerzahl sowie der **Nachverfolgung eventueller Infektionsketten**.

Teilnehmer die sich krank fühlen oder an Corona erkrankte Menschen in ihrem Umfeld haben, bitten wir eindringlich vom Besuch der Kurse abzusehen. Sollte eine Corona Infektion diagnostiziert werden und in den letzten 2 Wochen unser Studio besucht worden sein, bitten wir die Teilnehmer die Studioleitung darüber in Kenntnis zu setzen.

Material für die jeweiligen Lehrer ist mit Namen markiert und kann im zugeteilten Fach gelagert werden.

Stand Juni 2021 verantwortlich Nina Schaller (Studioleitung frei-sein-Yoga)
bei Fragen oder Anregungen erreichbar unter 0177-2363548