

## Schutz- und Hygienekonzept für meine Kurse

### Liebe Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer,

zu unserem eigenen Schutz und dem Schutz der anderen müssen wir in unseren Kursstunden folgende Schutz- und Hygienemaßnahmen einhalten:

### Teilnehmer

- Im jeweiligen Raum sind maximal so viele Personen zugelassen, wie es der Mindestabstand von 1,50 m erlaubt.

### Aktueller Stand:

#### 2G+ offizieller Schnelltest

Die Teilnehmer müssen 2 mal geimpft und/oder genesen sein und zusätzlich das negative Ergebnis eines offiziellen Corona-Schnelltests vor jeder Yogaeinheit vorlegen.

#### Boosterimpfung und offizieller Schnelltest oder Selbsttest

Bei Boosterimpfung ist anstelle eines offiziellen Schnelltests auch ein Selbsttest möglich (Nachweis: Qualifizierte Selbstauskunft über Vorliegen eines negativen Selbsttests).

### Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen

- An den Kursstunden dürfen nur Personen teilnehmen, die gesund sind und keinerlei Krankheitssymptome zeigen wie z.B. Fieber, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, neu auftretende Atemwegsprobleme.

### Mindestabstand

#### 1,50 m

- Ein Abstand von 1,50 m muss jederzeit eingehalten werden nicht nur im Raum, sondern auch vor dem Gebäude und innerhalb des Gebäudes.

Ausnahme: Personen eines gemeinsamen Haushaltes oder Paare.

### Mund-Nasen-Schutz

- Alle Teilnehmer sollen einen Mund-Nasen-Schutz (am besten FFP2-Maske) tragen, wenn sie sich im Gebäude frei bewegen, z.B. beim Toilettengang.

#### - Empfehlung:

Während der Kurseinheit sollte im Gruppenraum ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden - gilt insbesondere bei hohen Inzidenzzahlen und bei Teilnehmern mit Risikofaktoren.

### Hygienemaßnahmen

- Desinfizieren der Hände vor Betreten des Raums.

- Mindestabstand einhalten, Berührungen vermeiden.

- Regelmäßige Lüftung des Raums (ca. alle 15 Minuten).

- Benutzte Gegenstände wie Stühle sowie Tür- und Fenstergriffe werden vor und nach der Kursstunde desinfiziert.

### Während der Kursstunde

- Neben dem Beachten der Husten- und Nies-Etikette (in Taschentuch oder Armbeuge), der Händehygiene und der Abstandsregeln sollen **keine** Bedarfsgegenstände wie Matten, Kissen, Flaschen, Gläser usw. **gemeinsam** genutzt werden.

Bitte bringt zur Kursstunde immer eure eigene Matte und euer eigenes Zubehör wie Kissen und Decken mit.

Leider kann ich euch aus hygienischen Gründen keine Kissen bzw. Decken mehr aushändigen.

- Während der Kursstunde bleiben die Fenster im Raum entweder durchgehend geöffnet oder wir lüften ca. alle 15 Minuten durch.

Bringt euch deshalb bitte immer Kleidung zum Überziehen bzw. Decken mit, damit ihr euch gut warmhalten könnt und nicht auskühlt.

## Übungspraxis

- Solange die Coronasituation andauert, werden wir Formen der Anstrengung vermeiden, die eine verstärkte Aerosolbildung verursachen.

- Während der Kursstunde bleiben wir auf unserer Matte und vermeiden Bewegung durch den Raum.

- Anpassungen und Korrekturen der Übungen erfolgen verbal und visuell bei Einhaltung des angemessenen Abstands.

**Vielen Dank für euer Verständnis und für eure Unterstützung !**

**Ich wünsche uns allen viel Freude und ein gesundes Zusammensein bei der gemeinsamen Übungspraxis !**

