

## Schule für Yoga & Salutogenese Wernigerode: Teilnahmebedingungen ab 01.06.2020

Die Teilnehmerzahl innerhalb der Kurse ist bis auf weiteres auf 12 Teilnehmer reduziert. Damit entsteht zwischen euch, als Übende ein größerer Abstand. Zusätzlich befinden sich zwischen den Plätzen Trennwände. Diese dürfen nicht verschoben werden.

Die Yogagruppen sind feste Gruppen. Damit findet keine Vermischung statt. Ein Wechsel in eine andere Gruppe während des laufenden Kurses (10 Wochen) ist derzeit nicht mehr erlaubt.

Jeder Teilnehmer bringt immer seine eigene Übungsmatte oder Decke mit, welche als persönliche Unterlage auf der Wärmeunterlage ausgebreitet wird. Auch eine eigene Kopfunterlage und ein Handtuch müssen mitgebracht werden.

Bitte achtet darauf, dass ihr diese Dinge zu Hause ebenfalls wieder ordnungsgemäß reinigt, bevor ihr sie wieder mitbringt.

Das Bewegen innerhalb der Räumlichkeiten der Yogaschule (ab Haustür) erfolgt ausschließlich mit Abstand und Mundschutz.

Bitte desinfiziert euch immer erst direkt im Eingangsbereich eure Hände (Spender) und haltet euch nicht unnötig im Vorraum auf. Um Ansammlungen im Vor- und Umkleidebereich zu vermeiden, kommt bitte wann immer es geht, bereits in eurer Übungskleidung und geht geradewegs auf euren festen Übungsplatz (immer der gleiche).

Der Mundschutz kann erst, zwischen den Trennwänden auf der eigenen Matte abgelegt werden, wenn alle ihren Platz eingenommen und eingerichtet haben. Dies gilt auch für den Übungsleiter.

Beim Verlassen der Yogaschule gelten die gleichen Regeln wie zuvor. Ebenfalls aus hygienischen Gründen verzichten wir leider noch weiterhin auf den gemeinsamen Tee hinterher. Ihr könnt euch aber gerne etwas Eigenes zum Trinken mitbringen.

Bitte beachtet sowohl in als auch vor der Yogaschule die empfohlene Husten- und Niesetikette, sowie die gegebene Abstandsregel von mindestens 1,50m.

Das Bad ist ausgestattet mit Flächen- und Händedesinfektion. Bitte immer nutzen.

Wir bieten derzeit deutlich weniger Kurszeiten an, um viel Zeit zwischen den Kursen zu haben, damit könnt ihr in Ruhe und nacheinander unsere Räumlichkeiten verlassen. Danach werden wir alles reinigen und gut lüften. Anschließend Kursgruppen warten bitte immer bis wir sie rein bitten.

Auf direkte Kontakte, z.B Umarmungen oder auch Hands on wird zum Schutz für euch Teilnehmer/innen und zum Eigenschutz momentan verzichtet.

Selbstverständlich ist, dass ihr bei Krankheitszeichen wie Husten, Heiserkeit, Schnupfen oder Fieber nicht zum Yogaunterricht kommen könnt. Wenn ihr bei anderen Symptomen unsicher seid, klärt diese bitte zuvor mit eurem Hausarzt ab. Was für den Übungsleiter relevant ist, bitte wie gehabt vorher melden.

Yoga tut gut und unterstützt uns körperlich und seelisch gesund zu sein. Ich bin mir meiner Verantwortung bewusst und werde alles Erdenkliche beachten und umsetzen um euch zu schützen. Alleine geht es aber nicht. Ich appelliere auch an eure Verantwortung, euch und anderen gegenüber. Damit können wir als Yogagemeinschaft sicher etwas Gutes schaffen, ganz individuell für uns auf der Yogamatte und auch wieder um Zugehörigkeit und Zusammenhalt zu erleben.

Namaste

Susanne Teich