

# Allgemeine Hygienemaßnahmen

Bitte in bequemer Kleidung kommen, alternativ kann sich 1 Person im Vorraum oder auf seiner Trainingsmatte umziehen.

Bitte eigene Trainingsmatte und ein Handtuch mitbringen. Wer keine Yogamatte/Trainingsmatte hat, kann die Studiomatte benutzen und sie nach der Stunde selber reinigen. Flächendesinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.

Tee, Wasser bitte für den eigenen Bedarf mitbringen.

- Mindestabstand zwischen Personen 1,5 Meter einhalten.
- Bitte vor der Haustüre warten, bis die Teilnehmer des vorherigen Kurses das Studio verlassen haben.
- Bis zur Matte wird Mund- und Nasenschutz empfohlen. Während des Kurses darf der Mundschutz abgenommen werden
- Bei Atemwegssymptomen und Fieber bitte zuhause bleiben.
- Regelmäßiges Händewaschen. Zum Abtrocknen bitte das eigene Handtuch verwenden. Alternativ Papiertücher nutzen.
- Händedesinfektionsmittel steht vor dem Yogaraum.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Gemeinsam können wir trotz der neuen Herausforderungen mit Freude Yoga und Pilates praktizieren und weiter einen wichtigen Beitrag für die eigene Gesundheit leisten.

Dein Yoga-Team Edelweis, Iris und Heiko