



GLÜCK YOGA
Yogakurse
Hygiene-Konzept

Um die Anderen und sich selbst vor einer möglichen COVID-19-Infektion zu schützen, gibt es ein paar einfache Maßnahmen, die wir einhalten und um die ich die Kursteilnehmer*innen bitte:

- die Plätze im Kurs sind auf 11 Teilnehmer*innen begrenzt – so können wir angenehm Abstand halten (die Mattenplätze sind gekennzeichnet)
- bitte die eigene Matte / evtl. Sitzhilfe mitbringen
- bitte zum Yogakurs schon in Yogakleidung erscheinen
- schon im Treppenhaus, vor dem Yogaraum und im Yogaraum den Abstand von mind. 1,5 Meter zu Anderen einhalten
- kontaktfreie Begrüßungen im Yoga sind einfach – Namaste!
- einen Mund-Nase-Schutz tragen – beim Hereinkommen und Verlassen des Gebäudes/Yogaraumes → beim Üben nehmen wir den Schutz ab
- wir sorgen so gut es geht vor, während und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung
- es finden keine intensiven Atemübungen (Pranayamas) statt
- Namen, Adressen und Telefonnummern der Kursteilnehmer*innen werden für eine mögliche Nachverfolgung gespeichert

Ansonsten natürlich auch auf die bekannte und übliche Hygiene Etikette achten:
Husten/Niesen in die Armbeuge, häufig Hände waschen, desinfizieren... etc.
Bei Krankheitssymptomen bitte selbstständig nicht zum Kurs erscheinen!

So sollte es gut gehen....

Vorab schon vielen Dank
für die Mithilfe!

Gabriele Glück
Yogalehrerin BDY/EYU



GLÜCK YOGA
Gabriele Glück
Untere Weibermarktstr.1
72764 Reutlingen
07121-754348
www.glueck-yoga.de