

Für deine und unsere Gesundheit, beachtet bitte folgendes im Yoga-Studio

- Bitte **betrete das Treppenhaus frühestens 15 Minuten vor Stundenbeginn**, damit die Teilnehmer/innen der vorhergehenden Stunde das Studio (mit Abstand) verlassen können.
- Bitte **wasch deine Hände gründlich** - vor als auch nach der Yogastunde und desinfiziere deine Hände bevor du dich in die Teilnehmerliste einträgst.
- **Haltet überall im Studio mind. 1,5 Meter Abstand zueinander** - so auch im Treppenhaus (auch hier findet ihr Markierungen), bei der Begrüßung von den YogalehrerInnen und anderen TeilnehmerInnen, bei den Toiletten und überall sonst.
- Wenn möglich, gehe **noch Zuhause (vor und nach der Stunde) auf die Toilette**. Momentan werden wir keine Handtücher hinhängen. Auf Papiertücher verzichten wir, da wir nicht noch mehr Müll produzieren wollen! Bringt ggf. selbst ein kleines Handtuch mit oder nutzt eure Kleidung ;)
- **Markierungen für die Matten** verdeutlichen den Ort, wo ihr eure Matten platzieren dürft. Bitte haltet euch an diese Markierungen.
- Wenn du eine **Yoga-Matte vom Studio** nutzt, säubere diese dann bitte (wie sonst auch) nach der Stunde **besonders gründlich**.
- **Nach der Yogastunde ist es wichtig, dass du das Studio zeitig verlässt** (spätestens 15 Minuten nach Stundenende), damit wir Begegnungen im Treppenhaus mit den ankommenden Teilnehmer/innen vermeiden. Halte dich auch hierbei an den Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Zurzeit können wir leider **keine Getränke, wie Tee und Wasser** zur Verfügung stellen.
- Bitte **niest oder hustet nicht in eure Hände**, sondern in eure Ellenbeuge.
- Bleibe bitte **zu Hause, wenn du dich nicht gut fühlst**. Wir werden dich vermissen, aber deine Gesundheit und die von den anderen TeilnehmerInnen ist uns besonders wichtig!
- **Bitte lächeln :)**

Danke!!!



Namasté :)