

Bitte lies dir die „neuen“ Spielregeln vor deiner nächsten Präsenzstunde im Spielraum in Ruhe durch.

## Teilnahme

Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Abstands-Regel vorerst auf 8 Plätze pro Yogastunde begrenzt.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger verbindlicher Anmeldung möglich.  
(Telefon, SMS, WhatsApp, email oder Kontakt-Formular auf der Webseite).

Möglicherweise entsteht dadurch eine Warteliste.

Deshalb bitte auch wieder absagen falls etwas dazwischenkommt, damit jemand anderes den Platz bekommen kann.

Aus diesem Grund wird es zu Beginn einen Mix aus live Yoga im Spielraum und Online-Stunden geben:

Eine Übersicht dazu findest Du auf [www.sonja-braun.de/corona/](http://www.sonja-braun.de/corona/)

Wir tasten uns so an die neue Situation heran und können schauen, wie es sich entwickelt.

## Gesundheitszustand

Bei den kleinsten Symptomen einer Atemwegsinfektion bleibe bitte zu Hause.

Auch ich werde Yogastunden absagen, sollte ich mich nicht gesund fühlen.  
In solch einem Fall würde ich die angemeldeten Teilnehmer informieren.

## Mundschutz

Bitte tragt im Eingangsbereich, wie in Geschäften, einen Mund- und Nasenschutz bis ihr auf eurer Yogamatte seid. Dort kann er abgenommen werden.  
Sobald ihr die Matte verlasst (z.B. Toilette oder am Ende der Stunde) wieder anziehen.

Niesen natürlich immer in die Armbeuge.

## Mindestabstand

Um den Mindestabstand von 1,5 Meter zu gewähren hab ich einen Mattenplan erstellt.

Auf dem Plan ist zu erkennen, dass wir sogar mehr Platz haben als erforderlich und er soll helfen, die Matten zügig und „richtig“ zu platzieren.

## **Yogamatten und Hilfsmittel**

Wenn möglich, bringt euer eigenes Yoga-Equipment mit.

Damit wir wenigstens die Rollen und Sitz-Kissen zu Üben einsetzen können, bringt bitte ein Handtuch mit, das groß genug ist zum Abdecken.

Gurte, Klötze und FeetUp's können derzeit leider nicht benutzt werden, da die Desinfektion schwierig ist bzw. dem Material schadet.

Matten und Decken können im Ausnahmefall benutzt werden – gegen eine Desinfektions-Gebühr – und werden danach gereinigt.

## **Hygiene**

Im Eingangsbereich steht Euch Desinfektionsmittel zur Verfügung.

Vor und nach (ggf. auch während) den Kursen werde ich den Raum ausgiebig lüften.

Von Seiten des Spielraums werden alle weiteren Hygiene-Vorschriften eingehalten.

## **Umkleide**

Die Umkleide kann nur einzeln genutzt werden.

Sollte es euch möglich sein, weiterhin fertig umgezogen zum Yoga zu kommen, helft ihr mit, unnötige Enge zu vermeiden. Die Schuhe wie bisher oben ausziehen und dann einfach eure Sachen oben im Eingangsbereich oder unten im Vorraum deponieren.

## **Während der Yogapraxis**

Keine Körperberührung von meiner Seite aus.

Atemübungen werden nur eingeschränkt geübt.

## **Aufenthalt**

Solltet ihr Euch vor oder nach der Stunde noch ein wenig Austauschen wollen, macht dies am besten draußen im Freien.

Für Fragen stehe ich wie bisher vor und nach der Stunde zur Verfügung.