



ANJALI YOGA
SHINE YOUR LIGHT

HYGIENEKONZEPT

FÜR DIE YOGAKURSE IN BLASEWITZ, STRIESSEN UND NIEDERSEDLITZ

EINE TEILNAHME AN DEN YOGAKURSEN IST NICHT MÖGLICH:

WENN SIE ODER EINE PERSON MIT DER SIE KONTAKT HATTEN SYMPTOME WIE FIEBER, HUSTEN ODER HALSSCHMERZEN HABEN.

WENN SIE MIT EINEM MENSCHEN KONTAKT HATTEN, BEI DEM DAS VIRUS NACHGEWIESEN WURDE.

WENN SIE SICH IN EINEM RISIKOGEBIET AUFGEHALTEN HABEN.

POSTNATAL YOGA – Kinder, die schon krabbeln oder laufen, dürfen nicht mit zum Kurs gebracht werden.

Auch kleinere Babys bitte nur mitbringen, wenn es nicht anders geht.

HYGIENEREGELN

1. **Bitte schon in Yogasachen zum Kurs kommen, einen Stift und etwas Eigenes zu trinken mitbringen.** Es können keine Getränke zur Verfügung gestellt werden.
2. **Für die vorhandenen Yogamatten und Sitzkissen bitte ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.** Die Yogamatten sowie andere Oberflächen (z.B. Türklinken) werden nach jeder Stunde mit Flächendesinfektionsmittel desinfiziert.
3. Bei der **Ankunft, etwa 5 Minuten vor Kursbeginn** bitte ggf. warten, bis die Teilnehmer des vorherigen Kurses den Raum verlassen haben. Nach dem Kurs den Yogaraum möglichst zügig verlassen.
4. Vor und nach dem Kurs und in den Sanitärräumen wird empfohlen, einen Mund- und Nasenschutz tragen. Bitte den Mindestabstand von 1,50 m zu Anderen einhalten und auf Berührungen bei der Begrüßung und dem Abschied verzichten.
5. Während des Yogapraktizierens ist es möglich den Mund- und Nasenschutz abzulegen, dann bitte nicht viel sprechen.
6. Bitte die Handhygiene und die Husten- und Niesetikette beachten.
7. Der Yogaraum wird etwa alle 30 Minuten für mindestens 5 Minuten gelüftet.
8. Bitte die Anlage „Hygienetipps“ der BZgA und weitere Hygienevorgaben der jeweiligen Einrichtung beachten.
9. Mit der Unterschrift auf der Kursliste, wird das vorliegende Hygienekonzept akzeptiert.
10. Personen, die zur Risikogruppe gehören, wird empfohlen, nur nach ärztlicher Absprache und unter Einhaltung angebrachter Schutzmaßnahmen an den Yogakursen teilzunehmen.

Ansprechpartnerin und Verfasserin: Anja Wiedemann, Yogalehrerin, Kontakt: 0151 56 00 86 84

Dresden, 25. Mai 2020, erstellt gemäß der Sächsischen Corona-Schutz-Verordnung vom 12.5.2020