



BEWUSSTSEIN
alexandra göbel · yoga und mehr

Schutz- und Hygienekonzept

www.bewusst-sein.yoga

Das Schutz- und Hygienekonzept zielt darauf ab, eine mögliche Ansteckung mit SARS-CoV2 unter den Teilnehmer*innen zu vermeiden, sowie einer Verschleppung des Virus vorzubeugen. Die Eindämmung der Sars-CoV2-Pandemie durch spezielle Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen wird in meinen Kursen bestmöglich unterstützt.

Anmeldung

- ✓ Teilnehmen darf nur, wer sich zuvor fest in einen Kurs eingeschrieben, die Selbstverpflichtung unterzeichnet und bei der Kursleitung abgegeben hat.
- ✓ Jeder Kurs wird entsprechend der Raumgröße mit einer verbindlichen maximalen Teilnehmerzahl belegt.
- ✓ Da während des Kurses das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes nicht möglich ist, muss zwischen den Teilnehmer*innen ein Mindestabstand von 2 Metern eingehalten werden.
- ✓ Jede/r Teilnehmer*in unterschreibt vor der Teilnahme eine Selbstverpflichtung: Wer offensichtlich an respiratorischen Symptomen (Schnupfen, Husten), Fieber, gastrointestinalen Symptomen (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall), Kopfschmerzen oder fehlenden Geruchs- und/oder Geschmackssinn hat, darf am entsprechenden Kursmodul nicht teilnehmen.
- ✓ Teilnehmer*innen, welche Kontakt mit einer an COVID-19 erkrankten Person hatten, dürfen für einen Zeitraum von 14 Tagen nicht am Yogakurs teilnehmen. Eine Kostenerstattung erfolgt nicht!
- ✓ Die Kursleitung behält sich vor, bei offensichtlichen Krankheitsanzeichen, den/die Teilnehmer*in anzusprechen und zum Schutze der anderen Kursteilnehmer*innen ggf. vom Kurs auszuschließen. Eine Kostenerstattung erfolgt in diesem Fall nicht!

Durchführung

- ✓ Beim Betreten und beim Verlassen des Kursraumes ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- ✓ Gründliches Händewaschen ist direkt vor Betreten des Kursraumes, so wie vor und nach jedem Toilettengang erforderlich. Hierdurch wird dem Verschleppen des Virus durch eine Wischinfektion Sorge getragen.
- ✓ Es wird ausschließlich eigens mitgebrachtes Equipment verwendet (Yogamatte, Decke, Sitzkissen). Die Yogamatten sind eigenständig wöchentlich zu desinfizieren!
- ✓ Auf den Einsatz von Klötzen und Gurten, die bisher durch die Kursleitung verteilt wurden, wird vorerst verzichtet.
- ✓ Um die Einhaltung der Nies-/Husten-Etikette wird dringend gebeten: hierzu empfiehlt sich die Verwendung von Einmal-Taschentüchern zum Niesen und Husten, alternativ wird in die Ellenbeuge geniest bzw. gehustet.
- ✓ Auf Hands-On (körperliche Korrekturen und Entspannungsimpulse) durch die Yogalehrerin wird weitestgehend verzichtet. Ausschließlich dann, wenn mündlich ausgesprochene Korrekturen nicht funktionieren und/oder durch die Fehlhaltung Verletzungen drohen, werden körperliche Korrekturen angewandt.
- ✓ Der Raum wird alle 30 Minuten gelüftet.

Anlage: Selbstverpflichtung

Stand: 29.05.2020