



## Selbstverpflichtung

[www.bewusst-sein.yoga](http://www.bewusst-sein.yoga)

Die Eindämmung der Sars-CoV2-Pandemie wird in meinen Yogakursen bestmöglich durch spezielle Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen unterstützt.

- ✓ Da während des Kurses das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes nicht möglich ist, muss zwischen den Teilnehmer\*innen ein Mindestabstand von 1,50 Metern eingehalten werden.
- ✓ Wer offensichtlich an respiratorischen Symptomen (Schnupfen, Husten), Fieber, gastrointestinalen Symptomen (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall), Kopfschmerzen oder fehlendem Geruchs- und/oder Geschmackssinn leidet, darf am entsprechenden Kursmodul nicht teilnehmen.
- ✓ Teilnehmer\*innen, die Kontakt mit einer an COVID-19 erkrankten Person hatten, dürfen für einen Zeitraum von 14 Tagen nicht an dem Kurs teilnehmen.
- ✓ Die Kursleitung behält sich vor, bei offensichtlichen Krankheitsanzeichen, den/die Teilnehmer\*in anzusprechen und ggf. vom Kurs auszuschließen.  
Eine Kostenerstattung erfolgt in diesem Fall nicht!
- ✓ Beim Betreten und beim Verlassen des Kursraumes ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- ✓ Gründliches Händewaschen bzw. das Desinfizieren der Hände 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.
- ✓ Die Yogamatten werden eigenverantwortlich wöchentlich desinfiziert!
- ✓ Auf den Einsatz von Klötzen und Gurten, die bisher durch die Kursleitung verteilt wurden, wird vorerst verzichtet.
- ✓ Die Nies-/Husten-Etikette ist einzuhalten: hierzu empfiehlt sich die Verwendung von Einmal-Taschentüchern zum Niesen und Husten, alternativ wird in die Ellenbeuge geniest bzw. gehustet.

Mit der Unterschrift dieser Selbstverpflichtung akzeptiere ich das Schutz- und Hygienekonzept.

Das zugrunde liegende Schutz- und Hygienekonzept kann auf der Website [www.bewusst-sein.yoga](http://www.bewusst-sein.yoga) eingesehen werden und wird durch die Kursleitung auf Anfrage auch gerne zur Ansicht ausgehändigt.

Die Selbstverpflichtung und das Schutz- und Hygienekonzept sind Bestandteil des Vertrages.

Ich habe die Hinweise zur Kursdurchführung zur Kenntnis genommen und akzeptiert:

.....

Datum & Unterschrift