

SCHUTZKONZEPT VON YOGA CARMEN

Liebe Teilnehmende

Zur Begrüssung gibt es von uns einen Herzensgruss. In unserem Studio gibt es im Eingangsbereich Desinfektionsmittel, genügend Handseife und Papiertücher zur Handtrocknung. Wir achten darauf, die Fenster noch mehr zu öffnen, um eine gute Luftzirkulation zu garantieren.

In der Yogalektion ist der Körperkontakt für Korrekturen wieder zulässig. Pro Person müssen in der Regel ca. 4 m² Fläche zur Verfügung stehen. Falls Yogamatten nahe bei der Wand ausgelegt werden, kann diese Fläche entsprechend kleiner sein. Wir führen Präsenzlisten (Aufbewahrung für die Gesundheitsbehörde während 14 Tagen) - Rückverfolgung von Kontakten – Contact Tracing.

Zusätzlich bitten wir dich folgendes zu beachten:

- Beim Eintreten ins Yogastudio ist der Abstand nach wie vor einzuhalten (Garderobe, Eingangsbereich).
- Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle in der Hygiene, gründliches Händewaschen mit Seife schützt dich und dein Umfeld.
- Umziehen: Frauengarderobe max. 4 Personen / Männergarderobe max. 1 Person oder komm bereits umgezogen.
- Im Yogaraum sind die Matten ausgelegt, du kannst trotzdem die eigene Yogamatte oder ein rutschfestes Yogatuch mitbringen.
- Hilfsmittel, wie Kissen, Gurte, Blöcke etc. stehen zur Verfügung oder bring sie selber mit.
- Die Abgabe von Getränken, Tee oder Wasser ist im Moment nicht erlaubt. Du darfst aber gerne deine eigene Trinkflasche und einen Snack mitbringen.
- Bitte handle selbstverantwortlich, bleib zu Hause wenn du Symptome hast!

Wir sind überzeugt, dass gerade jetzt Yoga eine Quelle der Ruhe ist. Hier im Studio tankst du neue Energie, stärkst das Immunsystem und kommst bei dir an.

Herzliche Grüsse Carmen & Team

Carmen Costa / +41(0)31 371 14 81 / info@yoga-carmen.ch / www.yoga-carmen.ch