

# Die Abstands- und Hygieneauflagen für Yogakurse während der Corona-Pandemie

Ich tue mein Bestes, um einen sicheren und auch schönen Raum für Deine Yogapraxis zu schaffen, damit Du hier zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen kannst. Wenn Du zur Yogastunde kommen möchtest, bitte ich Dich folgende derzeit geltenden Distanz- und Hygieneauflagen einzuhalten:

- Am Unterricht dürfen nur Menschen teilnehmen, die frei sind von grippe- bzw. erkältungsähnlichen Symptomen. Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.
- Die aktuelle Corona-Schutzverordnung findest du [hier](#)
- Beim Betreten und Verlassen des Seminarraumes bitte Deine Mund-Nasenschutz-Maske tragen. Die Maskenpflicht gilt, bis Du Deinen Platz auf Deiner Matte eingenommen hast. Beim Verlassen Deiner Matte gilt ebenso die Maskenpflicht.
- Bitte die Husten-/Nies-Etikette (Ellenbeuge, Taschentuch) beachten.
- Bitte jederzeit mindestens 1,50 m Abstand zueinander halten.
- Gründliches Händewaschen vor dem Betreten des Yogaraumes und nach dem Verlassen – alles dazu steht zur Verfügung – auch Desinfektionsmittel.
- Eigene desinfizierte Yogamatte mitbringen und nutzen.
- Verzicht auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen zur Begrüßung sowie Verzicht auf Treffen/Unterhaltung vor/nach der Yogapraxis im Yogaraum.
- Bitte Getränke selbst mitbringen, da ich Dir bis auf Weiteres keine Getränke anbieten darf.
- Bitte bereits umgezogen zum Yogaunterricht erscheinen.
- Eine regelmäßige Belüftung des Yogaraumes findet vor, während und nach dem Yogaunterricht statt. Bringe Dir deshalb gerne etwas Warmes zum Drüberziehen mit.
- Vor, während und nach der Yogastunde wird ein Luftreiniger eingesetzt.
- Die Desinfektion von häufig berührten/genutzten Flächen und der Sanitäreinrichtungen wird regelmäßig von meiner Seite durchgeführt.
- Ich führe eine Anwesenheitsliste, durch die die Kontaktpersonennachverfolgung sichergestellt werden kann.

Ich danke Dir für Dein Verständnis und Deine Mithilfe! Ich bin mir sicher, dass Yoga uns in dieser besonderen Situation optimal körperlich als auch mental unterstützen kann.

Deshalb: Genieße Deine Praxis! Ich freue mich auf Dich!

Saraswati Klaudia Feltens



**Praxis für Yoga und heilkundliche Psychotherapie**

Saraswati Klaudia Feltens

Heddinghauser Str. 13 - 51588 Nümbrecht

Tel.: 02293-80378

Email: [info@yogafeld.de](mailto:info@yogafeld.de)

[www.voafeld.de](http://www.voafeld.de)