

Corona Schutzkonzept

Allgemeines

Bitte desinfiziere deine Hände beim Betreten des Studios. Dazu steht dir beim Eingang ein Dispenser mit einem Desinfektionsmittel zur Verfügung.

Bitte halte zu allen Teilnehmenden jeweils einen Mindestabstand von 1.5 m. Danke, dass du keinen Körperkontakt zu den anderen Teilnehmenden hast und alternative Begrüssungen (Namaste oder Hand auf dem Herzen) wählst.

Von allen Teilnehmenden werden Namen, Adresse, Telefonnummer und E-Mail registriert. So können Ansteckungsketten jeweils zurückverfolgt werden.

Empfindliche Bereiche wie Türgriffe, Wasserhähne in Bad und Küche, usw. werden zwischen den Sessions desinfiziert. Bitte vermeide, wenn immer möglich, das Berühren von Oberflächen.

Der Raum wird jeweils nach Ende der Session gründlich gelüftet.

Personen aus Risikogruppen (gemäss BVG) dürfen teilnehmen. Dazu ist jedoch eine vorgängige Situationsbesprechung mit der Studioleitung notwendig.

Wenn du dich nicht vollkommen gesund fühlst, bleibe bitte Zuhause.

Yoga Gruppen- und Privatunterricht

Eine vorgängige Anmeldung – per Telefon, WhatsApp oder E-Mail – bis spätestens 1.5 Stunde vor Beginn der Yogastunde ist obligatorisch.

Bitte bringe deine eigene Yogamatte und Hilfsmittel (Meditationskissen, Block und Gurt) mit. Für alle, die kein eigenes Material haben, stehen dir die Studiomatten und Hilfsmittel zur Verfügung. Das genutzte Studiomaterial ist nach der Stunde mit dem dir zur Verfügung gestellten Reinigungs- und Desinfektionsmittel gründlich abzuwischen.

Am Boden findest du Markierungen wo du deine Yogamatte hinlegen kannst. So ist der Abstand von mindestens 1.5 m gewährleistet. Bitte bleibe während des Unterrichtes auf deiner Matte.

Wenn immer möglich, komme bitte bereits in deiner Yogabekleidung. Die Umkleidekabine ist relativ klein und es können sich maximal zwei Personen darin aufhalten.

Bitte bring dein eigenes Getränk mit.

Vor Beginn der Yogastunde werden die Teilnehmenden gefragt, ob sie „hands-on adjustments“ (berührende Anpassungen) wünschen. Um diese auszuführen werde ich eine Maske tragen.

Thai Yoga Massage

Bitte bringe deine eigene Maske mit. Der genaue Ablauf und das Einhalten der Schutzmassnahmen werden vor Beginn der Massage absprechen.