



***Schutzkonzept Coronavirus, Saal Alterssiedlung, Nussbaumen
Damit wir sicher Yoga praktizieren können / update gültig ab 28.10.2020***

Teilnehmer/innen Yogastunde

Die Anzahl wird auf 6 beschränkt (+ ich). Anmeldung per WhatsApp o.ä.

Maskenpflicht im Gang/Eingang

Während dem **Yoga** darf **ohne Maske** geübt werden, weil wir genügend Platz haben.

Abstand / Körperkontakt

Mindestabstand von **1.5m** vor, während und nach dem Üben ein. Bei Aktivitäten mit wenig Bewegung und klar eingegrenzten Flächen (Yogamatten), gilt die Regelung 4m² pro Person. Unser Raum hat 60m² – trotzdem beschränke ich auf 6 Personen, damit sich alle wohl fühlen. <https://www.yoga.ch/coronavirus/>

Bekleidung

Wenn möglich erscheinen wir **schon umgezogen**.

Yogamatte / Kissen / Decken

Nimm bitte deine **eigene Matte** mit.

Wenn du meine nimmst, bitte diese **nach Gebrauch mit bereitgestellten Spray/Papier reinigen**. Bei Bedarf nimm dein eigenes Sitzkissen und deine Decken mit.

Hygienemassnahmen

Wir waschen oder desinfizieren die Hände gründlich. Desinfektionsmittel, Flüssigseife und Einmalhandtücher stehen zur Verfügung. Die Toilette benutzen wir wenn möglich zuhause. Die Türklinke wird nur von mir gebraucht und vor und nach jedem Kurs von mir desinfiziert.

Krankheitssymptome

Bei Krankheitssymptomen bleiben wir zuhause.

Präsenzliste

Wird durch mich geführt.

**WIR ÜBEN SICHER YOGA. ICH FREUE MICH AUF DICH.
MIRIAM NALINI**