

Hygienekonzept für regelmäßige Yoga-Kurse (Stand 22.07.2020)

1. Die maximale Dauer der Kurseinheiten beträgt 120 Minuten.
2. Die TeilnehmerInnen sollten schon umgezogen zum Unterricht kommen, ein Nutzen der Umkleidemöglichkeiten und Nassbereiche wie Duschen ist unter Beachtung des Mindestabstandes möglich. Die WC-Anlagen sind nutzbar.
3. Die TeilnehmerInnen sollten sich beim Betreten des Yoga-Raums gründlich die Hände waschen / desinfizieren (Material steht zur Verfügung).
4. Beim Betreten und Verlassen des Yoga-Raums gilt ein Mindestabstand von 1,5 Metern.
5. Die Wahrung des Sicherheitsabstandes von 1,5 Metern zwischen den Übenden bzw. Matten, die Beachtung der Husten- und Nieß-Etikette sowie das Tragen einer Mund-Nasen-Schutz-Maske beim Betreten und Verlassen und beim Toilettengang sind verpflichtend. Für die Yoga-Praxis selbst auf der eigenen Matte besteht keine Maskenpflicht.
6. Kein gemeinsames Nutzen von Bedarfsgegenständen wie Gläsern, Flaschen, Matten etc. und kein Angebot von Getränken oder Teeküche.
7. Wir sorgen für eine ausreichende Durchlüftung / Belüftung des Übungsraums.
8. Zwischen den einzelnen Kursen wird ausreichend Zeit eingeplant, damit die TeilnehmerInnen eines Kurses die Räumlichkeiten in Ruhe verlassen, die notwendigen Hygienemaßnahmen durchgeführt und die nächsten TeilnehmerInnen sich vorbereiten können, ohne dass es zu Überschneidungen der TeilnehmerInnen kommt.
9. Es wird eher eine ruhige, meditative Yoga-Praxis unterrichtet. Jegliche Form der Anstrengung oder forcierten Ausatmung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht, sollte vermieden werden. Also kein Workout-Yoga (z. B. fordernde Vinyasa wie Sonnengruß), keine pushenden Pranayama wie Kapalabhati und keine gemeinsame Rezitation oder gemeinsames Singen.
10. Der direkte körperliche Kontakt ist zum Schutz der TeilnehmerInnen und der Lehrenden in jeder Form zu vermeiden.
11. Es müssen eigene Yoga-Matten, -Decken und -Kissen genutzt werden und die TeilnehmerInnen verpflichten sich, diese vor Nutzung im Studio zu desinfizieren / reinigen. Die Materialien können nicht in den Yoga-Räumen gelassen werden.
12. TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen, typischen Corona-Zeichen oder Kontakt zu Covid-19-positiv Getesteten oder Verdachtsfällen in den letzten 14 Tagen dürfen nicht teilnehmen.
13. Zuschauer sind nicht gestattet.
14. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.
15. Sollten die Regeln nicht eingehalten werden, sind wir gesetzlich verpflichtet, von unserem Hausrecht Gebrauch zu machen und die TeilnehmerIn der Stunde zu verweisen. ;-)

Wir hoffen, dass wir trotz der Corona-Regeln eine schöne Zeit miteinander haben werden und dass Ihr Eure Yoga-Stunden genießen könnt.

Eure Bayerwald-Yoginis und -Yogis

Yoga Zentrum Bayerwald, Ansprechpartner: Dr. Dirk R. Glogau
Tel.: +49 (0)8591 91 22 99, E-Mail: dglogau@yoga-bayerwald.de, www.yoga-bayerwald.de
Weiter infos unter [Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege bekannt gemachten Rahmenkonzepts](#)