

## **Hygieneregeln zur Verhinderung der Verbreitung des Corona-Virus**

- Wenn du erkältungsähnliche Symptome hast und du dich krank fühlst, bleibe bitte zu Hause.
- Wir verzichten auf das Begrüßungsritual mit Körperkontakt.
- Bitte komme schon umgezogen ins Studio; der Vorraum kann nur zum Ablegen von Jacken u.ä. genutzt werden.
- Beim Betreten des Studios halte bitte 1,5 Meter Abstand zu anderen Teilnehmern und wasche dir zuerst die Hände, es steht auch Desinfektionsmittel bereit.
- Die Yogamatten sind so ausgelegt, dass für 5 Teilnehmer ausreichend Platz ist (ca. 8,4 m<sup>2</sup> pro Person).
- Die Matten vom Studio kannst du nutzen. Sie werden nach jeder Benutzung desinfiziert.
- Bitte bringe dir Auflage, Decke und Kissen mit. Das Studioequipment kannst du nicht nutzen.
- Bitte bringe dir auch ein eigenes Getränk mit.
- Einen Mund-Nasenschutz musst du nicht im Studio tragen, es bleibt deine persönliche Entscheidung.
- Türklinken und WC werden regelmäßig desinfiziert.

**Ein herzliches Dankeschön für deine Unterstützung – Yoga Studio Sat Nam**