

# *Achtsamkeit und Umsicht – Gesunderhaltung im Yoga Loft*

## *Hygiene-Regeln*

- Im gesamten Bereich des Yoga Loft (Rezeption, Umkleide, Studio) ist das Tragen einer Community-Maske Pflicht
- Im Bereich der Rezeption und der Umkleidekabinen dürfen maximal 2 Teilnehmer gleichzeitig anwesend sein und die Abstandsregel von 1,5-2 Meter ist einzuhalten
- Desinfektion der Hände bei Betreten der Yoga Loft-Räume und vor und nach dem Unterricht
- Die Yoga-Matten werden mit 1,5-2 Meter Abstand ausgelegt
- Wir bitten darum, falls vorhanden, die eigene Matte und Equipment mitzubringen. Falls Du keine eigene Matte hast, kannst Du natürlich unsere Matten verwenden; bitte bring dann ein großes Tuch mit, das Du auf die Matte legen kannst und reinige die Matte nach der Stunde mit dem bereitgestellten Reinigungsspray.
- Solltest Du Dich nicht wohl fühlen oder gesundheitlich angeschlagen sein (Erkältungssymptome), möchten wir Dich bitten, nicht zum Unterricht ins Studio zu kommen, um Dich und auch andere zu schützen. (Du kannst jedoch gerne den Unterricht online über Zoom besuchen)

Ich habe o.g. Regeln zur Kenntnis genommen und werde diese einhalten.

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Unterschrift