

BITTE BEACHTEN: Covid-19 Hygienekonzept zum „Üben im Kursraum“

(1) Gesundheit und Teilnahme

Erscheine bitte nur gesund zu deinem Unterricht. Bei eventuellen Covid-19 Symptomen (wie z. B. Husten, Halskratzen, Fieber, Kurzatmigkeit, Riech- und Geschmacksstörungen), Atemwegserkrankungen (die nicht nachweislich z. B. auf deinen Magen zurückzuführen sind) oder bei Kontakt zu nachweislich infizierten Covid-19 Personen innerhalb der letzten 14 Tage ist die Teilnahme am Unterricht grundsätzlich nicht möglich.

(2) Ablauf

2.1 Im Vorfeld

- ~ Bitte erscheine bereits umgezogen am vereinbarten Kursort.
- ~ Bringe bitte immer deine eigene Decke, Yogakissen und Trinkflasche mit.
Möchtest du dir dafür noch ein Yogakissen kaufen, kann ich dir die von Bausinger.de empfehlen. Mit dem Rabattcode „YL-IBNJN“ sparst du dir auch noch bissel was.
- ~ Bringe KEINE eigene Yogamatte mit. Meine Matten liegen bereits an den verfügbaren Plätzen, weisen dir den Weg und stellen die Einhaltung der Abstände sicher. Natürlich darfst du dir ein Handtuch, ein Yogatowel etc. auf die Matte legen.
- ~ Beinhaltet dein Termin FeetUp Yoga, so wird dir ein frisch desinfizierter FeetUp Trainer von mir direkt am Kursort gestellt.
- ~ Alle Kontaktflächen (Türklinken, Treppengeländer, Yogamatten u. ä.) werden von mir nach jedem Kurs desinfiziert.

2.2 Am Kursort

- ~ Erscheinst du zu einer Einzelsession (nur du und ich), ist es nicht notwendig eine FFP2-Maske zu tragen, da wir Beide sicherstellen können, dass der Abstand von mindestens 1,5 Metern sicher eingehalten wird.
Erscheinst du zu einem Gruppenkurs, trage bitte ab Betreten des Grundstücks, eine FFP2-Maske und nimm sie erst ab, wenn du deinen Platz eingenommen hast und die eigentliche Unterrichtsstunde beginnt.
- ~ Hast du deine FFP2-Maske vergessen? Bitte klingeln. Du kannst bei mir notfalls eine FFP2-Maske für 2 EUR kaufen.
- ~ Deine Schuhe bleiben im überdachten Bereich vor der Haustüre. Direkt vor der Haustür steht für dich ein berührungsloser Spender mit Handdesinfektionsmittel bereit. Bitte desinfiziere dir deine Hände gründlich BEVOR du das Haus betrittst. Du hast auch die Möglichkeit im WC direkt neben dem Hauseingang für 20 - 30 Sek. deine Hände gründlich zu waschen. Ein berührungsloser Seifenspender sowie Einmalhandtücher stehen für dich bereit.
- ~ Nachdem Hände desinfizieren und Schuhe ausziehen einen Moment dauert, achte bitte unbedingt auf die Einhaltung von 1,5 Metern Sicherheitsabstand. Mit etwas Geduld und einem Lächeln kommt ganz bestimmt jeder entspannt auf seiner Matte an.
- ~ Verlasse deinen Platz während des Unterrichts nur noch in äußerst dringenden Fällen (wie z. B. unaufschiebbarer Toilettengang).
- ~ Sobald du deinen Platz/deine Unterlage verlassen musst, setze bitte vorher wieder deine FFP2-Maske auf.
- ~ Bitte halte grundsätzlich die Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen ein (Eingangsbereich, Kommen/Gehen, Flur, Treppenhaus, Garderobe, Kursraum, ...).
- ~ Mußt du husten oder niesen mache das bitte immer (auch im Freien) in deine Armbeuge.
- ~ Bitte keine Berührung anderer Personen während des gesamten Unterrichts, auch nicht beim Kommen oder Gehen.
- ~ Übungsreihen, Pranayamas und Meditationen werden der aktuellen Situation angepasst.
- ~ Ich versuche so viel es geht mit zwei gegenüberliegenden, komplett geöffneten Fenstern zu unterrichten. Ist das wetterbedingt nicht möglich, so wird regelmäßig stoßgelüftet. Achte deshalb auf ausreichend warme Kleidung (Zwiebeltechnik).

2.3 Nach Kursende

- ~ Bitte bleibe auf deinem Platz bis alles geklärt/besprochen ist.
- ~ Verabschiede dich mit einem freundlichen Lächeln.
- ~ Setze deine FFP2-Maske wieder auf, sofern wir mehr als zwei Personen sind.
- ~ Sobald du begonnen hast deine Sachen „einzupacken“, verlasse bitte zügig den Kursort.
- ~ Bitte verlasse den Kursraum einzeln und mit etwa dem Zeitabstand zum Vorgänger, den er zum Schuhe anziehen benötigt, um einen unnötigen Stau am Ausgang zu vermeiden. Bitte denke immer an den Sicherheitsabstand.
- ~ Vermeide bitte nach deinem Kurs auf oder vor unserem Grundstück jede Ansammlung von Personen.

(3) Deine Zustimmung

Durch Teilnahme am vereinbarten Termin oder Betreten meines Grundstücks stimmst du diesem Hygienekonzept zu!

Stand: 17.05.2021



Dalpreet's
Yoga | Frau sein | Beckenbodenglück

Am Sportplatz 8 ~ 82269 Geltendorf
Mobil: +49 (0) 175 5532547 ~ E-Mail dalpreets@web.de
Internet: <https://www.yoga-geltendorf.de>
Instagram: #tanzeimwind @denisedalpreet



SCAN ME