

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

## (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 Unterlage/Yogamatte, Decke, Yogakissen und Trinkflasche mit.  
Möchtest du dir dafür noch ein Yogakissen oder eine Yogamatte kaufen, kann ich dir die von Bausinger.de empfehlen. Mit dem Rabattcode „YL-IBNJN“ sparst du dir auch noch bisschen was.
- ~ Beinhaltet dein Termin FeetUp Yoga, so wird dir ein frisch desinfizierter Feet Up Trainer von mir direkt am Kursort gestellt. Hast du bereits einen eigenen Feet Up Trainer kannst du diesen gerne mitbringen.
- ~ 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.
- ~ 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.
- ~ Das Betreten des Hauses ist nur in dringenden Fällen gestattet. In diesem Fall desinfiziere dir bitte am Hauseingang gründlich deine Hände BEVOR du das Haus betrittst.
- ~ Bitte lege deine mitgebrachte Unterlage selbständig vor Kursbeginn auf einem der markierten Plätze aus. Sollten bereits Matten liegen, weisen sie dir den Weg zu den verfügbaren Plätzen. In diesem Fall ist keine eigene Unterlage gestattet. Eine Mattenaufgabe natürlich schon.
- ~ Bitte halte grundsätzlich die Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen ein.
- ~ 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.
- ~ Trage dem Wetter entsprechende Kleidung wie Jacke bei kühleren Temperaturen oder Kopfbedeckung bei Hitze, ggf. Mückenschutz.

### 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 vermeide nach deinem Kurs auf oder vor unserem Grundstück jede Ansammlung von Menschen.

## (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