



**Sukha Sala**  
Ayurveda & Yoga

## **UNSERE CORONA – HYGIENEMABNAHMEN**

**Stand September 2021**

- Halte zu allen Personen, die nicht aus Deinem Hausstand oder dem Kontakthausstand sind, mind. 1,5m Abstand.
- Bitte vor Eintritt in das Gebäude Deine Mund-Nasen-Bedeckung aufziehen. Auf der Yogamatte kann die Maske für die Dauer deiner Praxis abgenommen werden.
- Direkt am Eingang findest Du einen Desinfektionsmittelspender  
Bitte hier Deine Hände desinfizieren!
- Ich Sorge vor, während und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung! In der Praxis gibt es Luftreinigungsgeräte/Filteranlagen für Eure Sicherheit.
- Bitte bring Deine eigene Matte oder ein großes Tuch mit, mit dem du die Schurwollmatte abdecken kannst!
- Bitte bring für die Meditationskissen ein großes und für die kleinen Kissen ein kleines Handtuch mit!
- Zurzeit finden keine intensiven Atemübungen (Pranayamas) statt!
- Zurzeit finden keine Hilfestellungen (Hands-On) statt.
- Ich kann derzeit leider keinen Tee zur Verfügung stellen. Bitte bringt euch etwas zu trinken mit wenn ihr das braucht.
- Alle Türklinken und Kontaktflächen werden von mir jeweils vor und nach dem Kurs desinfiziert.
- Im Sinne der Infektionskette müssen eure Namen und Adressen i zugesendeten Formular erfasst werden. Mit Deiner Teilnahme akzeptierst Du die Datenschutzbestimmungen welche auf der Website nachgelesen werden können.
- Bitte komm bereits in Deiner Yogakleidung ins Studio. In Ausnahmefällen können die Umkleiden bzw. das Bad jeweils nur von einer Person betreten werden.
- Menschen aus Risikogruppen sollten aus Eigenschutz von einer Teilnahme an den Kursen absehen. Bitte beachte dazu die aktuellen Hinweise des RKI. Alle Kurse sind auch online buchbar und werden live übertragen.
- Bei vorhandenen Krankheitsanzeichen darf die Praxis nicht besucht werden.
- Um die Sicherheit zu gewährleisten haben ich den Kursplan entsprechend mit Pausen und Versatz angepasst, so dass die Kursteilnehmerinnen mit Mindestabstand die Praxis verlassen haben bevor die Teilnehmerinnen des nächsten Kurses eintreten können