



### **Verhaltensregeln während der Yogakurse vor Ort im Studio Rondorf**

- Beim Betreten und Verlassen des Studios bitte eine Mund-Nasen-Maske tragen!
- Bitte pünktlich vor Kursbeginn da sein und vor der Tür mit Abstand warten.
- Schuhe wie bisher auf dem Schuhregal abstellen.
- Den am Eingang des Kursraums stehenden Spender mit Handdesinfektionsmittel benutzen.
- Das Formular „Teilnahme am Präsenzkurs“ ausfüllen. Die Formulare werden im Studio gesammelt aufbewahrt. Dies ist notwendig, um eventuelle Infektionsketten nachverfolgen zu können.
- Die Garderobe darf wieder benutzt werden, aber nach Möglichkeit bitte direkt umgezogen kommen.
- Es darf nur auf der eigenen Yogamatte praktiziert werden. Solltest Du keine Matte haben, sprich mich bitte an. Wir werden eine Lösung finden. Nutzung von studioeigenen Matten und Hilfsmitteln ist z. Zt. leider nicht gestattet. Bei Bedarf bitte eigene Hilfsmittel (Kissen, Decke) und ein eigenes Getränk im verschlossenen Behälter mitbringen.
- Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske ist grundsätzlich außerhalb der eigenen Yogamatte verpflichtend.
- Falls Du die Toilette aufsuchen musst, reinige bitte anschließend den Toilettensitz sowie den Wasserhahn mit dem bereitgestellten Hygieneputzmittel. Es liegen Papierhandtücher zum Abwischen bereit. Nach Gebrauch bitte in den bereitgestellten Eimer werfen.
- Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der Husten- und Niesetikette. Husten oder Niesen bitte in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, auch dann, wenn eine Mund-Nasenbedeckung getragen wird, und dabei von anderen Personen abwenden.
- Alle Berührungsflächen (Tür- und Fenstergriffe, Lichtschalter, etc.) werden vor und nach jedem Kurs desinfiziert.
- Nach Kursende ist das Yogastudio auf kürzestem Weg mit Mund-Nasen-Maske zu verlassen. Also bitte genügend Zeit mitbringen.

**Solltest Du Dich krank fühlen, bleibe bitte zum Wohle aller zu Hause!**