

Schule für Yoga & Salutogenese Wernigerode: Teilnahmebedingungen ab 01.07.2022

Jeder Teilnehmer bringt immer seine eigene Übungsmatte oder Decke mit, welche als persönliche Unterlage auf der Wärmeunterlage ausgebreitet wird. Auch eine eigene Kopfunterlage und ein Handtuch müssen mitgebracht werden.

Das Bewegen innerhalb der Räumlichkeiten der Yogaschule (ab Haustür) erfolgt ausschließlich mit Abstand und Mundschutz.

Bitte desinfiziert euch immer erst direkt im Eingangsbereich eure Hände (Spender) und haltet euch nicht unnötig im Vorraum auf. Um Ansammlungen im Vor- und Umkleidebereich zu vermeiden, kommt bitte wann immer es geht, bereits in eurer Übungskleidung und geht geradewegs auf euren festen Übungsplatz (immer der gleiche).

Der Mundschutz kann , zwischen den Trennwänden auf der eigenen Matte abgelegt werden. Dies gilt auch für den Übungsleiter.

Bitte beachtet sowohl in als auch vor der Yogaschule die empfohlene Husten- und Niesetikette, sowie die gegebene Abstandsregel von mindestens 1,50m.

Das Bad ist ausgestattet mit Flächen- und Händedesinfektion. Bitte immer nutzen.

Wir bieten derzeit deutlich weniger Kurszeiten an, um viel Zeit zwischen den Kursen zu haben, damit könnt ihr in Ruhe und nacheinander unsere Räumlichkeiten verlassen. Danach werden wir alles reinigen und gut lüften.

Selbstverständlich ist, dass ihr bei Krankheitszeichen wie Husten, Heiserkeit, Schnupfen oder Fieber nicht zum Yogaunterricht kommen könnt. Wenn ihr bei anderen Symptomen unsicher seid, klärt diese bitte zuvor mit eurem Hausarzt ab. Was für den Übungsleiter relevant ist, bitte wie gehabt vorher melden.

Yoga tut gut und unterstützt uns körperlich und seelisch gesund zu sein. Ich bin mir meiner Verantwortung bewusst und werde alles Erdenkliche beachten und umsetzen um euch zu schützen. Alleine geht es aber nicht. Ich appelliere auch an eure Verantwortung, euch und anderen gegenüber. Damit können wir als Yogagemeinschaft sicher etwas Gutes schaffen, ganz individuell für uns auf der Yogamatte und auch wieder um Zugehörigkeit und Zusammenhalt zu erleben.

Namaste

Susanne Teich