



Hygienemaßnahmen & Verhaltensregeln im Kundalini & Yoga Studio Friedenau

Nach den Vorgaben der relevanten Corona-Verordnungen sind im Yoga-Studio folgende Hygienemaßnahmen und Verhaltensregeln umzusetzen.

Handreinigung /-Desinfektion

Im Eingangsbereich steht ein Spender zur Handdesinfektion bereit. Vor dem Betreten, des Yoga-Studios sollte der Spender zur Handdesinfektion genutzt werden. Oder alternativ sind alle Teilnehmer angehalten, direkt nach dem Zutritt ins Yoga-Studio den Toilettengang zum gründlichen Händewaschen aufzusuchen. Insbesondere nach dem Kontakt mit Oberflächen und Gegenständen sollten die Hände nochmals desinfiziert werden.

Maskenpflicht

Im gesamten Yoga-Studio besteht die Pflicht zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung (MNB). Bitte trage die MNB beim Betreten und während des freien Bewegens in den Räumlichkeiten. Während des Kurses unter Beibehaltung des Standorts auf der eigenen Matte darf die MNB abgesetzt werden. Zum Ablegen empfehlen wir, einen Beutel, ein Tuch, ein Schälchen o.ä. mitzubringen, damit die MNB nicht auf dem Boden liegt.

Sobald der feste Standort verlassen wird, beispielsweise beim Toilettenbesuch oder nach Ende des Kurses, muss die MNB wieder getragen werden.

Registrierung

Beim Eintreffen in das Yoga-Studio werden von jeder Besucherin Vorname und Nachname, sowie die Telefonnummer oder Adresse verpflichtend erfasst. Diese Daten werden ausschließlich zum Zweck der Auskunftserteilung gegenüber dem Gesundheitsamt oder der Ortschaftsbehörde nach §§ 16, 25 IfSG erhoben und gespeichert und werden vier Wochen nach Erhebung wieder gelöscht. Werden die Daten nicht vollständig und zutreffend zur Verfügung gestellt, ist der Zutritt bzw. die Kursteilnahme leider untersagt. Darüber hinaus haben alle Besucher zu bestätigen, dass sie nicht in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, und/oder dass sie keine Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweisen und/oder an Geruchs-/Geschmacksstörungen leiden. Sollte einer dieser Punkte zutreffen, ist der Zutritt zum Yoga-Studio strikt untersagt.

Abstandsregelung

Kontakte zu anderen sind grundsätzlich auf ein Mindestmaß zu beschränken. Dabei sind insbesondere Ansammlungen im Eingangsbereich untersagt, der Eintritt zur Anmeldung muss nacheinander erfolgen.

Auf die Einhaltung eines Sicherheitsabstands von mindestens 1,5 Metern ist immer zu achten. Hierzu sollte insbesondere im Eingangsbereich ein vorausschauendes Aneinander-Vorbei-Gehen praktiziert werden, in dem auf verfügbare Freiflächen in Umkleide- und Übungsraum ausgewichen wird.

Aufgrund der Raumgröße und der Anordnung der Yogamatten ist zwischen den einzelnen Teilnehmern der notwendige Abstand von mehr als 1,5 m während der Kurse dauerhaft gewährleistet.

Umkleiden

Der Umkleideraum darf zum Kleidungswechsel genutzt werden. Um Ansammlungen und damit einhergehende Unterschreitung des gebotenen Abstands bestmöglich zu vermeiden, sollte das Umkleiden möglichst zügig und nur durch wenige Personen gleichzeitig erfolgen. Deshalb bitten wir alle, die entsprechend planen können, wenn möglich bereits umgekleidet zu erscheinen und die Umkleide somit lediglich zum Ausziehen und Ablegen von Jacken und Taschen zu nutzen.

Taschen, Jacken oder Schuhe dürfen nicht mit in den Übungsraum genommen werden. Ferner ist es nicht gestattet, in Straßenkleidung am Yogakurs teilzunehmen.

Als sensibler Bereich wird die Umkleide selbstverständlich mit besonderem Augenmerk regelmäßig gereinigt.

Matten, Kissen, Decken etc.

Yogamatten werden regelmäßig durch uns gereinigt. Zusätzlich sollte die Matte vor jedem Kurs vom jeweiligen Kursteilnehmer gereinigt werden. Mattenreiniger / Desinfektion steht zur Nutzung bereit. Bitte erscheine deshalb frühzeitig zum Kurs, dass genügend Zeit zum Vorbereiten der Matte bleibt.

Decken und kleine Nackenkissen werden nicht zur Verfügung gestellt.

Neben dem ohnehin erforderlichen eigenen Tuch zur Unterlage sind benötigte Decken und Sitzkissen zusätzlich selbst mitzubringen.

Belüftung

Da auf eine ausreichende und dauerhafte Belüftung geachtet wird, um die Ansammlung von Aerosolen zu verhindern, werden die Fenster während des Kurses geöffnet bleiben. Bitte beachte das bei Deiner Kleiderwahl und bring je nach Witterung und persönlichem Befinden vielleicht noch eine Jacke und einen Schal mit.

Getränke

Wir bieten keinen Ausschank von Tee und Wasser an. Bitte bringt daher eigene Getränke bzw. Trinkflaschen mit, wenn ihr während des Besuchs etwas trinken möchtet.

Bezahlung

Die Bezahlung soll möglichst bargeldlos erfolgen. Bei Barzahlung erfolgt die Geldübergabe über eine Ablagefläche, um einen direkten Kontakt zu vermeiden.