

Die CORONA -HYGIENEMAßNAHMEN bei uns in der

Privatpraxis & Yogaschule Bittruf

Stand Juni 2020

- Unser Parkplatz bietet dir die Möglichkeit, einen Abstand von jeweils 1,5 einzuhalten. Ebenso kannst du auch an der Seite den Parkstreifen benutzen, der ebenso noch 3 Plätze bereitstellt.
- Bitte komme bereits in Deiner Yogakleidung zu uns in die Yogaschule.
- Bring Deine eigene Matte mit. In Ausnahmefällen können Matten von uns geliehen werden, jedoch muss diese bitte am Ende der Stunde mit bereitgestelltem Reinigungsmittel von dir gründlichst gereinigt werden.
- Bereits am Eingang findest Du einen Spender mit Desinfektionsmittel. Bitte hier Deine Hände desinfizieren!
- Beim Betreten und Verlassen der Praxis musst du einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Auf deiner Yogamatte kannst du – während deiner Yoga-Stunde - die Maske abnehmen.
- Halte zu allen Personen mindestens 1,5m Abstand – außer ihr seit aus einem Hausstand.
- Achte auf die jeweils aktuell vom Robert Koch Institut und von der Regierung gebotenen Hygieneempfehlungen.
- Im Yoga- bzw. Meditationsraum haben wir die belegbaren Plätze mit dem erforderlichen Abstand markiert, sodass der Abstand gewährleistet ist.
- Es können aktuell maximal 6 Teilnehmer in den Kursen sein
- Im Kursraum – sowie in der Toilette steht ebenso Desinfektionsmittel zur Verfügung falls zwischendurch eine Desinfektion erforderlich sein sollte.
- Wir sorgen vor, während und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung!
- Wir verzichten auf intensive Atemübungen – vor allem auf jene, die ein Ausatmen betonen
- Hilfestellungen (Hands-On), die mit einer Berührung einhergehen, werden derzeit von uns Yoga-Lehrern unterlassen. Eine Korrektur findet momentan nur verbal statt. Außer du hast ein handicap und bist auf Hilfe angewiesen. Dies jedoch werden wir vorher gemeinsam klären.
- Du kannst dein eigenes Getränk mitbringen! Wir können aktuell keine Getränke zur Verfügung stellen.
- Alle Türgriffe, Handläufe und Kontaktflächen werden von unseren Lehrern jeweils vor und nach dem Kurs desinfiziert.
- Eure Namen und Adressen müssen in gesonderten Kurslisten eingetragen sein – zwecks Infektionskette!
- Nach Kursende (Yoga, Meditation oder anderen workshops) ist die Praxis auf kürzestem Weg zu verlassen.

Maßnahmen in den Einzelsitzungen:

In der Einzelsitzung „Psychologische Beratung“ können wir einen Abstand vom Klienten zum Psychologischen Berater bis zu 4 Meter garantieren. Während der Gesprächsführung kann der Mund- und Nasenschutz abgenommen werden.

In den Anwendungen Thai-Yoga bodywork, Magnetismus, Dorn und Breuss wird grundsätzlich mit Mund-Nasen-Schutz und mit Handschuhen gearbeitet. Liegt der Klient während der Breuss-Anwendung in der Kopfstütze, kann der Mundschutz vom Klienten abgenommen werden, da er ansonsten stark in seiner Atmung eingeschränkt ist.

In allen Einzelsitzungen gelten die bereits oben erwähnten Schutz- und Hygienemaßnahmen!

Ausschluss von Yoga- und Meditations-Kursen, Workshops sowie Einzelsitzungen:

- Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen dürfen vorerst keine Kurse oder Einzelsitzungen wahrnehmen.
- Personen mit akuten respiratorischen Symptomen (Atemnot/erschwerte Atmung) sind derzeit von Yoga-Kursen ausgeschlossen. Das Gleiche gilt auch für Personen, die eine Einzelsitzung buchen möchten.
- Bei vorhandenen Krankheitsanzeichen (insb. bekannten Corona Anzeichen!) dürfen unsere Kurse /Einzelsitzungen nicht besucht werden.
-

Wir wären dankbar, wenn Ihr mithelfen würdet, um dieses geforderte Schutz- und Hygienekonzept umsetzen zu können.

Trotz aller Umstellung werden wir wieder wunderbare Stunden miteinander verbringen. Momente, die uns helfen, Ruhe, Kraft und inneren Frieden zu empfinden.