

Schutzkonzept für Yogalektionen (gültig ab 19. April 2021)

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Yogakurse bei Yoga-Spirit,

Im Eingangs- und Garderobenbereich gilt Maskenpflicht.

Konkret im Yoga-Spirit-House: von unten bis oben an der Treppe, bis ihr Euch umgezogen habt. In Wollishofen ebenfalls, bis zum Eintritt in den Saal.

Kommt wenn möglich bereits umgezogen und mit eigener Matte.

Weiterhin erlaubt unsere Schutzkonzept, dass wir ohne Maske Yoga praktizieren.

Wir halten uns dabei zu jeder Zeit an die Abstandsregeln wie unten beschrieben.

Es gilt:

1. **Nur symptomfrei in den Unterricht:** Alle Menschen mit Grippe-artigen Krankheitssymptomen bleiben vom Yoga Unterricht fern bis sie ganz gesund sind.

2. **Hände gründlich waschen** beim Eintreten in den Yogaraum und nach dem Yoga.

3. Abstandsregelung: Bei Ankunft, Anstehen für's WC und ähnlichen Situationen: gilt die **Abstandsregel von 1.5 Meter und Maskenpflicht.**

Während den Yogalektionen sind korrigiert die Yogalehrerin nur mündlich.

Um die nötigen Abstände für den maskenfreien Yoga Unterricht zu gewährleisten sind die Teilnehmerzahlen beschränkt:

Im Yoga-Spirit-House sind dies verteilt auf drei Ebenen inklusive Galerie oben: maximal 6 Personen, exklusive Lehrperson. In Wollishofen maximal 14 Personen, exklusive Lehrperson.

4. Präsenzlisten: Wir führen für jede Klasse Präsenzlisten und informieren Euch sofort, wenn was wäre.

5. Wir lüften vor und nach der Yogastunde gründlich, auf Wunsch auch zwischen durch.

6. Wir desinfizieren Türgriffe, Fensterriegel und ähnliche Orte regelmässig vor und nach der Stunde.

Ich hoffe sehr, damit zu Eurem Wohlbefinden und zu Eurer Sicherheit beizutragen.

Möge auch in dieser turbulenten Zeit der Geist entspannt, der Körper stark und die innere Stimmung freudig bleiben. Das wünschen wir Dir von Herzen.

Yoga hilft bei all dem :-)) und hält so Dein Immunsystem stark.

Herzliche Grüsse

[Euer Yoga-Spirit-Team](#)