



## **Corona Virus Hygienemaßnahmen in den Unterrichten zur Stressbewältigung, Tiefenentspannung und Yoga 2021 / 2022**

Als Kursleiterin in angemieteten Praxisräumen in Bremen bitte ich alle Teilnehmenden meiner Kurse um Kenntnisnahme und Einhaltung der folgenden hygienischen Maßnahmen, entsprechend der gesetzlichen Auflagen und unter Beachtung der Praxisauflagen, in denen wir Gast sind.

**Beim Betreten der Praxen sowie im Übungsraum** wollen wir die Abstandsregel von 1,50m bitte beachten und einen Mund- und Nasenschutz tragen, den wir dann auf der Yogamatte ablegen können. Soweit Teilnehmende und Kursleiterin diesen Abstand nicht einhalten können, tragen wir wieder einen Mund- Nasenschutz.

Ich bitte alle Ankommenden vor dem Betreten der Räume die Hände mit dem bereitstehenden Mittel zu desinfizieren.

### **Vor deiner Ankunft im Kurs bitte beachten:**

Es gilt in meinen Kursen, Seminaren und Privatunterrichten eine Nachweispflicht, d.h. habe bitte Deinen Ausweis der vollständigen Impfung bzw. Genesen-Nachweis dabei. Wenn du nicht geimpft bist, bringe bitte einen Nachweis über einen negativen Antigen-Schnelltest mit, nicht älter als 24 Stunden; oder lege bitte einen negativen PCR Test, nicht älter als 48 Stunden vor.

Ich als Leiterin der Veranstaltung bin vollständig geimpft.

Bei ärztlich ungeklärten Erkältungskrankheiten bitte ich alle Teilnehmenden, den Kurs im Interesse aller, nicht zu besuchen und sich per E-Mail oder Telefon bei mir zu melden, damit wir gemeinsam eine gute Lösung finden können.

**Bei Reiserückkehrern aus Covid-19 gefährdeten Urlaubsländern** bitte ich die Betreffenden um Einhaltung der gesetzlichen Quarantäneregeln und der sonstigen Auflagen.

Für den Unterricht bitte ich alle Teilnehmenden ein Tuch oder eine Decke zum kompletten Abdecken der Yogamatten sowie frische gewaschene Kleidung und Socken mitzubringen.

Soweit erforderlich, werden wir in den Praxisräumen vor und nach dem Unterricht die Matten und Klötze mit Desinfektionsmittel säubern.

Ich würde mich freuen, wenn wir einen guten und achtsamen Umgang mit diesen ungewohnten Maßnahmen finden. Sie helfen uns auch, uns sicher im Unterricht zu fühlen und zu entspannen. Ich wünsche mir sehr, dass wir uns bei diesen Auflagen nicht unsere Freude am Yoga nehmen lassen.

Ich danke für Dein Verständnis für diese Hygienehinweise, deren Kenntnisnahme Du mir bitte auf der Anmeldung zum Kurs schriftlich bestätigst.