

## Hygienemaßnahmen für Yogakurse vor Ort im Yoga-Heilzentrum Nordheide

- Bitte etwas **Vorlaufzeit** für die Desinfektion mitbringen.
- Im **Flur** oder auf der **Terrasse** nicht drängeln!
- Bitte **eigene** Matte und bei Bedarf **eigene** Decke mitbringen.
- **Neue und gebrauchte Matten** kannst Du bei uns **erwerben**.
- **Sitzkissen**, die **NICHT** als **Kopfkissen** verwendet werden dürfen, **sind vorhanden**.
- Bei **Ankunft** bitte die **Hände desinfizieren**.
- Dazu findest Du im **Eingangsbereich** (Haustür oder Terrassentür) eine Flasche mit **Desinfektionsmittel** sowie **Handtücher** für den **einmaligen Gebrauch**.
- Die Handtücher **nach Gebrauch** bitte in den dafür vorgesehenen Korb werfen.
- Im **Yogaraum** bitte auf einen **Abstand (Kopf)** von **mindestens 2 Meter** achten.
- Beim Gang auf die **Toilette** bitte ebenfalls **Hände desinfizieren** und das **Handtuch** nach Gebrauch in den dafür vorgesehenen Korb werfen.
- Wegen der einzuhaltenden **Abstände** können sich im Yogaraum **maximal 6 Personen** aufhalten (5 SchülerInnen/ 1 LehrerIn)
- **Direkte Berührungen** sind möglichst zu **vermeiden**.
- **Hilfestellung** erfolgt nur noch **verbal**.