



Studio Hygieneregeln

Diese Aufstellung entspricht den Schutzkonzepten des BAG's, unseres Berufsverbandes Yoga Schweiz sowie den Lockerungsbeschlüssen des Bundesrates vom 14. April 2021.

Es steht den Studios momentan frei, sich für eine Maskenpflicht und mehr Teilnehmende oder weniger Leute und dafür ohne Maske zu üben, zu entscheiden. Erkundigt euch bei eurer Lehrerin, wie sie es handhaben möchte.

Wir danken euch allen für das Einhalten dieser Massnahmen, damit wir weiterhin mit viel Licht und Freude üben und beisammen sein können.

Euer Ananda Team

Im Eingangs- sowie Garderobenbereich **Masken tragen** bis der Platz auf der Matte eingenommen ist

Weiterhin gilt für uns alle: gelassen **Abstand halten** (mind. 1,5 m)

Bitte nach Möglichkeit bereits umgezogen erscheinen oder **Umkleidekabine** nur nacheinander benutzen resp. die Möglichkeit des **Kleiderständers** nutzen

Beim Eintreten oder auch beim Verlassen des Raumes **Hände desinfizieren**, ein Desinfektionsmittel ist bereitgestellt; und/oder **gründliches Händewaschen** mit Seife

Wir verzichten auf **Händeschütteln oder Umarmen** und nutzen weiterhin die schönen und uns vertrauten Begrüssungsgesten aus dem Yoga (namaste, Hand auf dem Herzen usw.)

Alle Kursteilnehmenden bringen folgendes privates Material mit:

Auflage für die vorhandenen Matten (bitte die vorgelegte Matte nicht verschieben), **Sitz-/Kopfkissen** oder leere **Bezüge/Tücher** zum Überdecken der vorhandenen Kissen, Bolster-Rollen, Stühle und Hocker; bei Bedarf eigene **Decke** (zum Unterlegen, Zudecken) mitnehmen

Bitte am Schluss jeder Lektion die **Ananda Studio Matte** mit dem zur Verfügung gestellten **Desinfektionsspray einsprühen**, ebenso die benutzten **Hilfsmittel** wie Sitzbänkli und Handstützen

Für das Trinken von Wasser stehen **Pappbecher** zur Verfügung; ihr könnt gerne auch eine eigene Getränkeflache mitbringen

Bei Unwohlsein mit folgenden **Krankheitssymptomen** bitte **zu Hause bleiben**: Husten, Fieber/Fiebergefühl, Niesen, Halsschmerzen, Atembeschwerden, Gelenk-/Muskelschmerzen, Verlust von Geruchs- und Geschmacksempfinden



Personen mit folgenden **Vorerkrankungen** dürfen auf eigene Verantwortung **selber entscheiden**, ob sie sich als **besonders gefährdet** einschätzen:

Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes sowie Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs – ebenso Schwangerschaft

Wir hoffen und vertrauen hierbei weiterhin auf eine «gesunde» Selbsteinschätzung sowie ein verständnisvolles Wohlwollen der Mitübenden, falls auf der nächsten Matte doch mal jemand kurz niesen, die Nase putzen oder husten sollte.
Dies kann auch der Lehrperson oder einem selber passieren.