



Studio Hygieneregeln

Diese Aufstellung entspricht den aktuellen Beschlüssen des Bundesrates per 13. September 2021, den Schutzkonzepten des BAG's sowie unseres Berufsverbandes Yoga Schweiz.

Wir danken euch allen für das

Einhalten dieser Hygiene- und Verhaltensregeln

Euer Ananda Team

Für den regelmässigen Yogaunterricht in der Grösse der Ananda Yogagruppen besteht **keine Zertifikatspflicht**

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

Es besteht zusätzlich zur Garderobe die Möglichkeit den **Kleiderständer** im Yogaraum zu 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.)

Bitte mindesten 1,5 m **Abstand einhalten**

Alle Kursteilnehmenden bringen eine eigene **Auflage** für die vorhandenen Matten mit und bei Bedarf eine eigene **Decke** (zum Unterlegen, Zudecken)

Bitte am Schluss jeder Lektion die **Ananda Studio Matte** mit dem zur Verfügung gestellten **Flächendesinfektionsspray einsprühen**, ebenso die benutzten **Hilfsmittel** wie Sitzbänkli, Hocker, Stühle, Blöcke oder 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



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.