

Yoga in Moabit:

Für Schüler/innen: Zoom-Klassen mit Präsenzplätzen ab 1.9.20

Ab dem 1.9.20 können bis zu fünf Schüler/innen zum Unterricht ins Studio kommen.

Du kannst aber auch weiterhin an allen Klassen online teilnehmen.

Alle Klassen, bis auf die von Anne, finden dann wieder zu den gewohnten Zeiten statt. Den aktuellen Stundenplan findest du auf www.yogainmoabit.de

Anmeldung für die Präsenzplätze notwendig: Da der Platz im Studio aus Corona-Gründen auf maximal 5 Schüler/innen begrenzt ist musst du dich bis zu 24 Stunden vorher **verbindlich** bei der jeweiligen Lehrerin an/abmelden.

Die Anmeldung für einen Präsenzplatz ist jede Woche neu notwendig, damit bei hoher Nachfrage möglichst alle die Möglichkeit haben, öfter mal ins Yogastudio zu kommen. D.h. es gibt keine Dauerlisten für die Präsenzplätze.

Für die **Online-Teilnahme** berücksichtigen wir die Dauerlisten und du kannst dich wie gehabt bis drei Stunden vor Unterrichtsbeginn an/abmelden.

Der Corona-Virus ist leider immer noch unter uns. Um unser aller Gesundheit zu gewährleisten, gibt es **im Studio** daher folgende **Hygiene-Regeln:**

1. **Bitte komme nicht, wenn du Erkältungssymptome zeigst.**
2. **VORHER:** bitte denke daran **mitzubringen:**
 - a. Unbedingt: Mund-Nasenschutz
 - b. Unbedingt: Handtuch / Strandtuch zum Abdecken der Hilfsmittel bei Gesichtskontakt
 - c. Wenn möglich: Eigene Hilfsmittel
 - d. Wenn möglich: Komme schon umgezogen zum Unterricht
3. **WÄHREND** du im Studio bist bitte...
 - a. trage einen Mund-Nasenschutz, außer wenn du auf deiner Yogamatte bist.
 - b. wasche dir bei Ankunft im Studio einmal 30 Sekunden lang die Hände und desinfiziere sie. Im Schuhregal und im Bad findest du Handdesinfektionsmittel.
 - c. halte möglichst immer einen Abstand von 1,5 m zu allen anderen Teilnehmer/innen.
 - d. Bitte halte die Nies- und Hustenetikette ein. Falls es doch in die Hand gegangen ist: Bitte nimm dir die Zeit und gehe dir die Hände waschen.

Auf diese Dinge achten wir:

Auf das Singen des Oms am Anfang verzichten wir.

Augenaufgaben stehen derzeit nicht zur Verfügung.

Wir leiten die Asanas auch vor Ort **rein verbal an** und verzichten auf jeglichen Körperkontakt im Unterricht.

Wir belüften den Raum vor, während und nach dem Unterricht großzügig.

Wir reinigen und desinfizieren Flächen und Türklinken im Studio regelmäßig.

Die Hilfsmittel desinfizieren wir in regelmäßigen Abständen soweit möglich.

Bleibt gesund! Euer Yoga-in-Moabit-Team