

## Hygieneregeln Yoga in Moabit

1. „Drei-g-Regel“: Mit der Anmeldung zu einem Präsenzplatz **bestätigst du**, dass du im Kontrollfall nachweisen kannst entweder:
  - a) **getestet** zu sein (elektronische / schriftliche Vorlage eines negativen Corona-Tests, nicht älter als 24 h) oder
  - b) vollständig **geimpft** (Vorlage Impfpass) zu sein oder
  - c) **genesen** zu sein (Vorlage eines positiven PCR-Tests, nicht älter als 6 Monate).
2. Bitte halte die Nies- und Hustenetikette ein.  
Falls es doch in die Hand gegangen ist: Bitte gehe dir die Hände waschen.
3. Bitte betrete das Studio alleine und trage einen Mund-Nasen-Schutz, solange du nicht auf deiner Matte stehst.  
Wenn jemand gerade vor dir hereingegangen ist, warte draußen, bis der Platz vor dem Schuhregal frei geworden ist.
4. Im Schuhregal steht ein Handdesinfektionsmittel, ebenso im Bad.  
Bitte wasche / desinfiziere bei Eintritt deine Hände.
5. Bringe gerne deine eigene Matte mit, wenn es dir möglich ist.  
**Du kannst auch gerne ein Tuch / Handtuch zum Unterlegen auf Decken / Poster etc. mit zum Unterricht bringen.**
6. Komme wenn möglich bereits umgezogen in den Unterricht, so dass dein Aufenthalt in der Umkleide nur kurz ist.
7. Achte beim Umherlaufen im Studio auf die Abstände zu den anderen und vermeide Schlangenbildung im Flur / am Eingang.

### **Auf diese Dinge achten wir:**

Auf das Singen des Ohms am Anfang verzichten wir.

Augenaufgaben stehen derzeit nicht zur Verfügung.

Wir desinfizieren die Hilfsmittel sowie alle Oberflächen und Türklinken regelmäßig.

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