



Liebe Yogis,

wir freuen uns sehr, Euch wieder auf der Matte im isayoga begrüßen zu dürfen und bitten Euch, für ein gemeinsames Miteinander, unsere derzeitigen Hygiene- und Abstandsregelungen zu beachten und einzuhalten.

Teilnehmerbeschränkung

Aufgrund der derzeitigen Abstandsregelungen sind die **Teilnehmer pro Kurs in den isayoga Räumen limitiert**. Für Online Yoga gibt es keine Beschränkung. Damit ein Kurs stattfinden kann benötigen wir **mindestens fünf Personen**.

Vorherige Anmeldung per E-Mail

Aufgrund dieser derzeitigen Teilnehmerbeschränkung bitten wir Euch um **vorherige Anmeldung** per E-Mail/WhatsApp für alle Stunden. **Absagen müssen 24 Stunden vor Kursbeginn erfolgen**, ansonsten wird der Kurs berechnet!

Dokumentation der Teilnehmer

Wir müssen zu jedem Kurs nachweisen können, wer zu welcher Zeit da war. Daher schicke uns bei Deiner Anmeldung Deinen **vollständigen Namen mit einem Kontakt** (E-Mail oder Telefonnummer) zu. Dies gilt ebenso wenn Du Freunde oder Familienmitglieder mitanmeldest.

Abstandsregelung 1,5 Meter

Bitte Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen einhalten, ausgenommen Personen des gleichen Haushalts.

Bleib daheim wenn

- Du **akute Atemwegserkrankungen** jeglicher Schwere oder **Fieber** hast
- in den letzten 14 Tagen **Kontakt zu Personen mit COVID-19** hattest

Nasen-Mund-Bedeckung

Komm mit Deiner Maske zu uns ins Studio und begib Dich direkt auf Deine Matte. Dort kannst Du **während der Stunde Deine Maske ablegen** um frei Yoga zu üben. Nach der Stunde bitte Deine Maske wieder anlegen und das Studio zügig verlassen.

Desinfektion

Desinfektionsmittel stehen im Studio für Dich bereit (Eingang, Theke Kursraum, Toilette), sodass ihr jederzeit **eure Hände und gegebenenfalls Füße desinfizieren** könnt. Nach jeder Stunde desinfizieren wir sämtliche Oberflächen wie Türklinken, Handläufe, Toilette und Waschbecken.

Umkleiden

Unsere Umkleiden dürfen nur einzeln betreten werden, bzw gilt es, die Einhaltung des Mindestabstandes zu beachten. Wenn möglich komme bereits in Yogakleidung, damit es nicht zu Engpässen in der Umkleide kommt. Eure Sachen könnt ihr in der Umkleide oder neben eure Yogamatte legen, das Handy bitte ausschalten!



Yogamatte und Equipment

Bitte bringe Deine eigene Yogamatte und gegebenenfalls Hilfsmittel mit! Derzeit können wir leider keine Leihmatten und Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke, und Decken zur Verfügung stellen. Die Bolster im Studio könnt ihr verwenden, wenn ihr sie in ein grosses Handtuch oder dünnes Yogatuch (im Studio für 7,-Eur erhältlich) einwickelt.

markierte Mattenplätze

Suche Dir einen markierten Mattenplatz aus, rolle Deine Matte aus und setze Dich dort nieder. Bitte nicht im Raum umherzulaufen, lediglich wenn Du die Toilette aufsuchen musst.

Lüften der Räume und warme Kleidung

Vor und nach den Kursen wird kräftig gelüftet. Bitte nimm Dir eine **Jacke, ein Tuch/Decke und warme Socken** mit, falls es mal kühler sein sollte und damit Du Dich für Savasana warm einpacken kannst.

Wir freuen uns auf echte reale Begegnungen auf der Matte mit Euch!

Suche Dir einen markierten Mattenplatz aus, rolle Deine Matte aus und setze Dich dort nieder. Wir wünschen Dir eine schöne Yogastunde :-)