



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.

3G Regel

Ab dem 23. August 2021 gilt **bei einem Inzidenzwert von über 35 die 3G Regel (getestet/genesen/geimpft)**. Bitte fülle das **Formular »3G Nachweis«** aus und bringe es zu deiner Yogastunde mit.

getestet (zwei Möglichkeiten)

1. Du **bringst Deinen eigenen Test mit und machst diesen vor Ort** bei uns im Studio. Da das Ergebnis 15 Minuten dauert bitte 25 Minuten vorher da sein!
2. Du hast einen **Nachweis über einen PCR-Test** (maximal 48 Stunden) oder einen **Antigen-Schnelltest** (maximal 24 Stunden).

In beiden Fällen füllst Du das Formular »3G Nachweis« zusätzlich zum Test aus und gibst nur das Formular bei uns ab.

genesen und geimpft

Du füllst das Formular »3G Nachweis« aus mit dem Vermerk seit wann Du voll geimpft bist, bzw bis wann Du genesen bist und gibst das Formular bei uns ab.

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 Online Anmeldung

Aufgrund der derzeitigen Teilnehmerbeschränkung ist **für alle Kurse ist eine Online Voranmeldung erforderlich**. Wir benutzen das **Online-Buchungs-System Eversports**, das sehr einfach zu bedienen ist. Bitte melde Dich direkt über den Kursplan an. **Bei deiner ersten Buchung** musst Du Dich **bei Eversports registrieren**. Nachdem Du Deine Buchung durchgeführt hast, findest Du Deine Reservierung in Deinem Eversports Account unter »Meine Buchungen«. Sollte eine **Stunde bereits ausgebucht sein**, habt ihr die Möglichkeit euch in der Eversports App **auf die Warteliste zu setzen**. Sobald ein Platz frei wird, erhaltet ihr eine Benachrichtigung und könnt euch dann diesen Platz sichern.

Kontaktdatenerfassung

Da wir verpflichtet sind die **Kontakt Daten aller Teilnehmer zu dokumentieren**, bitten wir Euch, **euer Profil in Eversports mit Adresse und Telefonnummer zu vervollständigen**.

Abstandsregelung 1,5 Meter

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



Bleib daheim wenn Du

- eine nachgewiesene **SARS-CoV-2-Infektion** hast
- in den letzten 14 Tagen **Kontakt zu COVID-19-Fällen** hattest
- einer **Quarantänemaßnahme** unterliegst
- **unspezifische Allgemeinsymptome** und **respiratorischen Symptome jeder Schwere** (wie zum Beispiel Atemnot, Husten, Schnupfen)
- eine **Infektion mit SARS-CoV-2 spezifischen Symptomen** (Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinnes) hast

FFP 2 Maske

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.

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