

# HIMALAYA INSTITUT

---



Yogaschule Ahrensburg e.V.

Für alle Yogaschüler der Yogaschule Ahrensburg

## Do's and Don'ts

- Eingangsbereich bitte die **Garderobe nur einzeln** betreten, um Jacke und Schuhe abzulegen,
- Beim **Betreten** und **Verlassen** der Yogaschule bitte eine **Maske** tragen. **Maske muss beim Eintreten bis zum Erreichen der Yogamatte getragen werden.** Auf der Matte kannst du sie ablegen. **Beim Verlassen der Yogamatte** bitte wieder aufsetzen!
- Nach dem Betreten des Eingangsbereichs ist die **Reinigung der Hände** - mit dem dort **vorhandenen Desinfektionsmittel** – notwendig oder die Hände waschen.
- Der **Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Personen** muss, wo immer möglich, eingehalten werden.
- **Nutzung der PVC-Matten.** Bitte bringe gerne deine **eigene Yogamatte, Handtuch und Hilfsmittel** wie: Blöcke, Decken. Auch **Wasser zum Trinken.**
- Komme am besten **gleich in deiner Yogakleidung.**
- Zum **Kurs** bitte bei deiner Yogalehrerin **anmelden.**
- Körperkontakt ist zu vermeiden: Zur Begrüßung einfach ein freundlichen „**Namaste-Gruß**“ oder ein Winken.
- Im Unterricht gibt es ausschließlich nur verbale Anweisungen, kein Hands-on.
- **Nach der Yogastunde** muss die **Yogamatte** (auch wenn deine eigene auf dieser gelegen hat) **desinfiziert werden.** Sämtliche Desinfektionsmittel sind vorhanden.
- Und last but not least: bei Krankheitssymptomen – besonders der Atemwege - bleibe bitte zuhause.
- **Bei allen Bestimmungen, die unserem Schutz dienen, zelebrieren wir weiter unser Yoga mit Freude.**