

YOGA IN DER ADLERGASSE

Christine Weil – Yogalehrerin BDY/EYU

Adlergasse 3 • 55126 Mainz

Tel.: 06131 948205

E-Mail: christine.weil@yoga-in-der-adlergasse.de



Schutz- und Hygienekonzept für die Yogaschule „Yoga in der Adlergasse“

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl wird in Abhängigkeit von dem zur Verfügung stehenden Raum begrenzt. Zwischen den Yogamatten und den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Yogalehrenden wird ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten. Bodenmarkierungen werden eingebracht.

Räumlichkeiten

Vor der Haustür und im Treppenhaus ist ein Abstand von 1,5 Metern zwischen den einzelnen Personen einzuhalten.

Die TeilnehmerInnen bringen ihre eigene Yogamatte und nehmen sie nach dem Unterricht wieder mit nach Hause. Sie sorgen selbst für die Reinigung/Desinfizierung ihrer Matte.

Die Räumlichkeiten werden regelmäßig belüftet. Vor und nach jeder Yogastunde werden sensible Bereiche wie Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne, Toiletten etc. desinfiziert.

Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten

Für ausreichende Handwaschmöglichkeit wird gesorgt. Sanitäranlagen sind mit Seifenspendern und Papierhandtücher ausgestattet. Die Abstandswahrung ist auch hier zu beachten. Die TeilnehmerInnen sollten sich vor dem Yogaunterricht gründlich die Hände waschen.

Umkleiden

Die TeilnehmerInnen sollten schon umgezogen zum Unterricht kommen.

Personenbezogene Maßnahmen

Die Namen und Anwesenheitszeiten der TeilnehmerInnen werden in einer Liste dokumentiert (mit Adresse, E-Mail und Telefonnummer), so dass Ansteckungsketten jederzeit zurückverfolgt werden können.

TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.

Neben dem Beachten der Husten- und Nies-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln sollen keine Bedarfsgegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. gemeinsam genutzt werden.

Die TeilnehmerInnen werden vor Beginn der Yogastunde auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen hingewiesen.

Yogapraxis

Eine ruhige Yogapraxis wird angeboten. Jegliche Form der Anstrengung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht, wird vermieden. Während des Yogaunterrichts gibt es wenig Bewegung im Raum, die TeilnehmerInnen bleiben auf ihrer Matte und bewegen sich darauf mehr oder weniger synchron.

Die Yogalehrerin verzichtet während des Unterrichts auf das Korrigieren/Berühren der TeilnehmerInnen und bewegt sich ebenfalls nur auf der eigenen Yogamatte.

Sonstiges

Zwischen den einzelnen Kursen wird ausreichend Zeit eingeplant, damit die TeilnehmerInnen eines Kurses die Räumlichkeiten in Ruhe verlassen, die notwendigen Hygienemaßnahmen durchgeführt und die nächsten TeilnehmerInnen sich vorbereiten können.