

SCHUTZKONZEPT FÜR DIE KURSE BEI LALUMBRE YOGA

- Bitte komm weiterhin mit deiner Maske ins Studio. Im Eingang, in der Garderobe und im WC gilt **MASKENTRAGPFLICHT**.
- Sobald du deine Matte im Kursraum platziert hast und auf deiner Matte bist, darf die Maske abgenommen werden. **Der Kanton empfiehlt aber dringend die Maske zu tragen!**
- Die Maske muss während der Stunde in einem Säckli, Couvert oder in einem dafür vorgesehenen Behälter deponiert werden. **Bitte keine frei herumliegenden Masken!**
- Sobald die Klasse fertig ist, muss die Maske wieder angezogen und getragen werden bis du dich ausserhalb des Studios befindest.
- Bringe wenn möglich **deine eigene Matte & Hilfsmittel** (Decke, Tuch, Kissen, Block) mit in die Stunde.
- Bringe dein Handdesinfektionsmittel mit oder wasche dir die Hände vor der Stunde.
- Komm, wenn immer möglich, bereits umgezogen ins Studio. Es dürfen sich **maximal 2 Personen in der Garderobe** aufhalten.

Im Studio

- Personen-Ansammlungen im- und vor dem Studio sind zu vermeiden.
- Erscheine bitte erst ca. 5 -15 Minuten vor der Stunde und trete mit nötigem Abstand ins Studio ein.
- Da wir Ansammlungen im Eingangsbereich und in der Garderobe dringend vermeiden müssen, dauert das Ein- und Austreten einen Moment. Danke für deine Geduld.
- Zum Schutz aller TeilnehmerInnen und der Kursleiterin bitten wir dich, die Schutzmassnahmen einzuhalten.
- Bitte warte auf deiner Yogamatte auf den Unterrichtsbeginn.
- Ich werde während des Unterrichtens neu eine Maske tragen und weiterhin nur verbal ansagen.
- Der Unterricht findet weiterhin mit Sicherheitsabstand statt und die **Teilnehmerzahl wird auf 9 Personen reduziert**.
- **Der Kanton empfiehlt, die Maske auch während des Unterrichts zu tragen**
- Ich verzichte weiterhin bewusst auf manuelle Ausrichtung/Hilfestellungen, spezifische Atemübungen und auf längeres Singen von Mantren.
- Die Fenster werden regelmässig geöffnet, um eine möglichst gute Luftzirkulation zu garantieren