

## Schutz- & Hygienekonzept

Lasst uns gemeinsam in Zeiten von COVID-19 eine klare und achtsame Atmosphäre schaffen, die uns alle darin unterstützt, gesund zu bleiben. Bitte beachtet daher für unsere Präsenz-Kurse / Outdoor Kurse folgende Regeln:

---

## Präsenzunterricht OHNE ANMELDUNG und OHNE BUCHUNG – Komme einfach vorbei.

Komm vor Ort einfach ca. 20min vorher da sein wegen der Dokumentation.

Ist der Inzidenzwert unter 50 – OHNE TEST.

Ist der Inzidenzwert zwischen 50-100 – Präsenzunterricht mit NACHWEIS oder TEST\*

**\*Bei einem Inzidenzwert zwischen 50-100 brauchen wir von dir entweder:**

- Einen negativen Antigen-Schnelltest zur Eigenanwendung (Spuck- oder Nasenabstrich-Selbsttest).  
(Kaufst du dir bitte selbst – Musst du bei uns vor Ort machen – Ergebnis nach ca. 15min – Daher mindesten 25min vorher da sein).
  - Einen negativen Antigen-Schnelltest zur professionellen Anwendung (nicht älter als 24 Stunden).
  - Einen negativen PCR Test (höchstens 48 Stunden alt).
  - Nachweis über eine vollständige Impfung die vor 2 Wochen abgeschlossen wurde.
  - Nachweis über eine zurückliegende Corona-Infektion (mindestens 28 Tage alt – höchstens 6 Monate).
- 

## Was du beachten musst:

- Nicht teilnehmen darf, wer in den letzten 14 Tagen Kontakt zu Covid-19-Fällen hatte, grippeähnliche bzw. unspezifische Allgemeinsymptome oder Symptome des respiratorischen Systems hat.
- Bitte bringe deine eigene Matte sowie evtl. benötigte Hilfsmittel zum Kurs mit. Du kannst deine Matte auf den markierten Positionen ausrollen. Matten und Hilfsmittel des Studios stehen aktuell nicht zur Verfügung.
- Bitte bringe auch dein eigenes Getränk mit.
- Halte auf der Matte und auch sonst in alle Richtung mind. 1,5m Abstand zur nächsten Person.
- Während der Yogaklassen werden keine körperlichen Hilfestellungen durchgeführt. Ich korrigiere verbal von meinem Platz aus.