



Schutz- und Hygienekonzepts im Zusammenhang mit COVID 19 für seelen(t)raum QUANTENYOGA Leipzig

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist 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.

Räumlichkeiten

Kein Angebot von Getränken. Soweit eigene Yogamatten mitgebracht werden, müssen diese vor Benutzung desinfiziert werden. Yogamatten des Studios werden nach jeder Benutzung desinfiziert. Weiteres studioeigenes Yogazubehör darf nicht benutzt werden. Die Räumlichkeiten werden regelmäßig belüftet. Aller häufig berührten Flächen (z. B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.) werden regelmäßig gereinigt.

Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten

Die Sanitäreanlage ist mit Seifenspender, Hand-Desinfektionsmittel und Papierhandtüchern ausgestattet. Die Abstandswahrung ist auch hier zu beachten. Die TeilnehmerInnen sollten sich vor dem Betreten des Yogaraums gründlich die Hände waschen und nach Möglichkeit ein eigenes Handtuch mitbringen.

Umkleiden

Die TeilnehmerInnen sollten schon umgezogen zum Unterricht kommen.

Personenbezogene Maßnahmen

Die Namen und Anwesenheitszeiten der TeilnehmerInnen werden in einer Anwesenheitsliste dokumentiert. 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.



seelen(t)raum
QUANTENYOGA

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

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

Yogapraxis

Jegliche Form der Anstrengung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht, wird vermieden. Es wird eine ruhige Yogapraxis stattfinden. Der direkte Kontakt durch Hands on wird zum Schutz der TeilnehmerInnen und zum Eigenschutz nicht stattfinden.

Sonstige Empfehlungen

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.

Dies sind allgemeine Empfehlungen, die rechtlich nicht verbindlich sind. Je nach den rechtlichen Vorgaben des Bundeslandes oder Gemeinde können ergänzende Maßnahmen erforderlich sein.