



## **Hygienekonzept Yoga Sattva im Rahmen einer Covid-19 Prävention**

### **Teilnehmerzahl**

Die Begrenzung der Teilnehmerzahl ist in Abhängigkeit von dem zur Verfügung stehenden Raum / Platz. Zwischen den Yogamatten und den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Yogalehrenden wird ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten.

Im Außenbereich dient ein Maßband von genau 1,5 Metern als Maßstab, ebenso zwei Yogamatten die exemplarisch den Mindestabstand darstellen.

Der Innenbereich wird ab dem 8.9.2020 geöffnet sein, hier werden Bodenmarkierungen im Yogaraum gesetzt.

### **Räumlichkeiten / Ausführungsort**

Die Plätze in der Teeküche werden regelmäßig desinfiziert. Das Geschirr ist sauber und wird nur einmal benutzt. Der Ausschank des Tees/Wassers erfolgt nur durch die Inhaberin des Yogastudios.

Im Außenbereich: Es müssen eigene Yogamatten mitgebracht werden, die vor Benutzung desinfiziert werden. Desinfektionsmittel und Handtücher (einmal zu verwenden) stehen bereit.

Im Innenbereich: Es liegen Yogamatten von Yoga Sattva bereit, um die Markierung und den Sicherheitsabstand einzuhalten. Diese werden nach jeder Stunde desinfiziert und gereinigt. Jeder Teilnehmer bringt zusätzlich seine eigene Matte mit (vorher desinfiziert oder kurz vor der Stunde) und legt diese auf die Matte von Yoga Sattva. Desinfektionsmittel und Handtücher (einmal zu verwenden) stehen bereit. Für eine regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten wird seitens der Inhaberin von Yoga Sattva gesorgt. Eine regelmäßige Reinigung aller neuralfischen Punkte und häufig berührten Flächen (z. B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.) findet statt. Es stehen ausreichend Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten zur Verfügung.

Die Sanitäreinrichtungen sind mit Seifenspendern und Einmalhandtüchern ausgestattet sein, die im Anschluss sofort gewaschen werden. Die Abstandswahrung ist auch hier zu beachten. Es darf nur ein Teilnehmer/in die Toilette betreten. Das Badezimmer bleibt bis auf weiteres geschlossen. Die TeilnehmerInnen sollten sich vor dem Betreten des Yogaraums gründlich die Hände waschen.

### **Umkleiden**

Die TeilnehmerInnen sollten schon umgezogen zum Unterricht kommen.

### **Personenbezogene Maßnahmen**

Die Namen und Anwesenheitszeiten der TeilnehmerInnen sind in einer Liste zu dokumentieren. Alle TeilnehmerInnen müssen sich hier eintragen und dies mit ihrer Unterschrift dokumentieren.

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

Die TeilnehmerInnen werden mittels Hinweisschilder und mit persönlicher Ansprache vor Beginn der Yogastunde auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen hingewiesen.



### Yogapaxis und Zusammenkunft

Der direkte Kontakt durch Hands on ist zum Schutz der TeilnehmerInnen und zum Eigenschutz zu vermeiden. Auch Gespräche nach der Yogastunde oder auf der Straße beim Einsteigen ins Auto sind auf ein Minimum zu reduzieren und nur unter den Schutzregeln (Mindestabstand, empfohlener Mundschutz) zu vollziehen.

### Sonstige Empfehlungen

Sollten mehrere Kurse an einem Tag stattfinden wird zwischen den einzelnen Kursen ausreichend Zeit eingeplant, damit die TeilnehmerInnen eines Kurses die Räumlichkeiten in Ruhe verlassen, die notwendigen Hygienemaßnahmen durchgeführt werden können und die nächsten TeilnehmerInnen sich vorbereiten können.

Zum Schutz der Teilnehmer/innen sollte beim Betreten des Gebäudes, dem Betreten der Teeküche und des Yogaraumes eine Mund-Nasen-Abdeckung getragen werden. Während der Yogastunde und genügend Abstand ist ein Tragen der Abdeckung nicht empfohlen.

## Regeln im Überblick zu Prävention von Covid-19 Erkrankungen

- Bitte die Namen und Anwesenheitszeiten in der Liste dokumentieren.
- 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.
- Bitte die Namen und Anwesenheitszeiten in der Liste dokumentieren.
- Yogamatten und den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Yogalehrenden muss ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden.
- Im Außenbereich: Bitte die eigenen Matten nochmals desinfizieren (Mittel und Tücher liegen bereit).
- Im Innenbereich: Bitte eigene desinfizierte Matten mitbringen oder Yogahandtücher. Bitte wenn möglich nach der Stunde die Untermatte von Yoga Sattva entsprechend desinfizieren (Mittel und Tücher liegen bereit).
- Neben dem Beachten der Husten- und Nieß-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln sollten keine Bedarfsgegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. gemeinsam genutzt werden.
- Der direkte Kontakt durch Hands on ist zum Schutz der TeilnehmerInnen und zum Eigenschutz zu vermeiden. Auch Gespräche nach der Yogastunde, bei Verabschiedung oder auf der Straße beim Einsteigen ins Auto sind auf ein Minimum zu reduzieren und nur unter den Schutzregeln (Mindestabstand, empfohlener Mundschutz) zu vollziehen.

Eine ganz persönliche Bitte: lasst uns liebevoll und friedvoll miteinander umgehen. Diese Regeln ändern nichts daran, Yoga zu genießen und ganz bei sich anzukommen. Wir müssen nicht alles gutheißen, was man uns vorschlägt, aber wir können es vielleicht aus Nächstenliebe und/oder aus Liebe zu uns selbst und Beitrag zum inneren Frieden tun.

Überarbeiteter Stand: 22.07.2020