

## Liebe UNIT Yogis,

wir freuen uns sehr Euch wieder hier im Studio zu sehen. Wir halten uns natürlich an die **Vorgaben der Regierung** und tun alles was wir können um die Ausbreitung von COVID-19 zu verhindern. Unsere Hygienestandards sind weiterhin hoch und wir hoffen, dass sich alle Teilnehmern dadurch innerhalb der Ausbildungen wohl und sicher fühlen.

Bitte haltet Euch auch an die **CORONA-REGELN**, damit wir auch weiterhin alle gesund und sicher sein können.

### WAS WIR ALS UNIT TUN



Wir sorgen für antibakterielle Seifen in den WCs und genügend Desinfektionsmittel vor Ort.



Wir öffnen noch häufiger die Fenster für eine gute Luftzirkulation.



Wir sorgen für eine gute Reinigung und Desinfektion der Räume.



Wir waschen regelmäßig die Hände, insbesondere vor/nach einer Yogapraxis & tragen Maske außerhalb der Matte.



Wir schulen unsere Referenten, worauf zu achten ist.



Wir verzichten auf Umarmungen und Händeschütteln und jeglichen Kontakt.



Wir unterlassen vorübergehend spezielle Atemübungen in den Räumen, die Pusten oder Schnauben beinhalten.



Wir halten im Yogaraum den vorgegebenen Sicherheitsabstand zwischen den Matten ein.

### WAS DU TUN KANNST



Bitte teile uns rechtzeitig mit, ob Du vor Ort oder lieber Online (ggf. anderer Standort) teilnehmen möchtest.



Bitte wasche Dir die Hände vor & nach dem Yoga gründlich, mind. 20 Sek. lang mit Seife.



Bitte trage einen Mund-Nasen-Schutz bis du auf Deiner Matte Platz nimmst und sie wieder verlässt.



Bitte bringe Deine eigenes Yoga-Equipment mit (Alternativ Kissenbezug & Yogahandtuch zum Abdecken vom Studio-Equipment).



Bitte komme wenn möglich bereits in Deiner Yogakleidung, da die Umkleiden nur eingeschränkt nutzbar sind.



Bitte vermeide jeglichen Körperkontakt mit anderen Yogis (wie Assists, Umarmungen, Hände schütteln etc.).



Bitte handle selbstverantwortlich, d.h. bleibe zu Hause, wenn Du Symptome hast.



Bitte bleibe ebenfalls fern, wenn du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem Corona-Infizierten hattest.



Bitte niese/ huste in die Armbeuge und entsorge benutzte Taschentücher im Abfalleimer.

==> Die Nutzung der Teeküche ist behördlich leider nicht erlaubt. Bitte bringe Dir einen eigenen verschlossenen Trinkbehälter mit sowie Dein Essen hygienisch verpackt in einer verschlossenen Tupperdose mit. Sehr hilfreich dafür ist eine kleine isolierte 12-15l Kühltasche.

==> Wenn Du kein Equipment mitbringen kannst, bringe verschieden grosse Kopfkissenbezüge für Meditationskissen und/oder Bolster, ein Yogahandtuch als Mattenauflage und ein Schal für die eventuelle Abdeckung weiterer Hilfsmittel mit.

Bei Fragen oder Anregungen stehen wir Dir selbstverständlich jederzeit gern zur Verfügung.

Wir freuen uns, Dich bei uns auf der Matte zu sehen, damit Körper, Geist und Seele weiterhin gesund und stark bleiben.

Dein UNIT Yoga Ausbildungsteam

