

Hygiene- und Studioregeln Klangpraxis Auszeit

Bitte beachte zu Deiner und unserer Sicherheit die folgenden Regeln bzw. Hinweise:

Vor dem Kurs:

- Wegen der Abstandsregel können nur begrenzte Teilnehmer je Kurs zulassen werden. Für einen gesicherten Platz nutze die Online-Buchung über <https://www.auszeit-buesum.de/termine-anmeldung/>
- Aus Hygienegründen und Einhaltung der Hygienevorschriften stelle ich aktuell nur eine Yoga-Matte für Urlaubsgäste zur Verfügung, keine Kissen, Decken, etc. Bringe bitte dir am besten deine eigene Matte sowie Kissen, Decken und andere Hilfsmittel mit. Bitte teile mir bei der Anmeldung mit, ob Du eine Matte benötigst.
- Bitte bringe Deine eigenes Getränke mit.
- Komm bitte nur zu mir, insofern Du keine Symptome einer Atemwegerkrankung hast.
- Komm bitte möglichst fertig umgezogen zu uns. Deine persönlichen Gegenstände und Deine Schuhe kannst Du in der Klangpraxis ablegen.
- Bitte warte draußen mit Abstand zu anderen Teilnehmer*innen.
- Trete bitte nun einzeln ein .
- Beim Betreten des Studios bitte Mund-Nasenschutz tragen!
- Nach dem Betreten des Studios bitte die Hände desinfizieren (alternativ kannst Du Dir die Hände waschen). Desinfektionsmittel steht am Eingang.
- Beim Betreten der Klangpraxis achte bitte auf den Abstand von mind. 1,5 Meter zu anderen Teilnehmer*innen. Bitte begeben Dich am besten schnellstmöglich auf deine zugewiesene Matte/Platz.

Im Raum:

- Die Studio-Matten liegen unter Einhaltung der Abstandsregelung im Raum.
- Die Flächen für die Matten sind gekennzeichnet. Lege bitte deine mitgebrachte Matte in eine dieser Fläche.
- Den Mund-Nasenschutz kannst Du auf der eigenen Matte ausziehen.
- Während des Unterrichts werden keine Korrekturen mit Körperkontakt gegeben, d.h. eine Korrektur erfolgt nur noch verbal.

Nach dem Kurs:

- Bitte desinfiziere nach der Yoga-Stunde die Studio-Matte und die Kontaktflächen. Ich stelle Dir Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Beim Verlassen der Klangpraxis achte auf die Abstandsregelung.

Herzlichen Dank für Dein Mitwirken und Verständnis!!!

Heike Thiede
Auszeit Büsum