



# YOGAPLACE

## **MERKBLATT „TEILNAHME AN YOGALEKTION @YOGAPLACE“**

Wir freuen uns riesig, dass wir Dich wieder vor Ort bei uns begrüßen dürfen- weiterhin sind ein Schutzkonzept plus Anpassung der TN- Zahl nötig. Hier findest Du die wichtigsten Informationen zum Ablauf einer Yogalektion bei uns:

### **Vorher:**

- Melde Dich in unserem ONLINE STUNDENPLAN für die Lektionen an. Alle Infos dazu findest auf unserer Homepage. Bei Fragen oder Unklarheiten melde Dich via [info@yoga-place.com](mailto:info@yoga-place.com). Im Sinne des Contact Tracing werden alle TN für min. 14 Tage registriert
- Nimm ein kleines Tuch mit, mit dem Du Hilfsmittel (Meditationskissen, Bolster...) abdecken kannst. Ebenso (falls vorhanden) Deine eigene Yogamatte (oder Yogatuch). Im Notfall stellen wir Dir unsere Studiomatten zur Verfügung. Bitte vorher und sicher nachher desinfizieren
- Decken können wir noch nicht zur Verfügung stellen. Wenn Du Dich in Savasana gerne zudeckst, bringe Dir eine eigene mit
- @YOGAPLACE frauenfeld hast Du die Möglichkeit, eine JADE Yogamatte zu erwerben (85 CHF) oder Deine Matte zu deponieren
- Pack Dir Dein eigenes Getränk nach Deinem Bedürfnis ein
- Komme am Besten schon umgezogen. Sollte dies nicht möglich sein, kein Problem: achte auf folgende Abstandsregel: in Wthur darf sich 1 Person im Garderobenbereich aufhalten, in Ffeld 2 Personen gleichzeitig

### **Bei uns:**

- Das Studio wird gemäss Vorgaben Schutzkonzept gelüftet, desinfiziert usw. Die Yogalehrerin ist fürs öffnen, schliessen der Türe zuständig
- Desinfiziere Dir als erstes Deine Hände mit dem bereitgestellten Händedesinfektionsmittel und trage Dich nachher in die TN- Liste ein. Auch nach der Lektion kannst Du gerne nochmals Deine Hände desinfizieren.
- Lege Deine Matte auf die mit Klebeband abgeklebte Markierung (Mattenplatz von ca. 2x 3m, ca. 6qm wurde so ausgemessen)
- Solltest Du das WC besucht haben, bitten wir Dich, dieses mit dem entsprechenden Flächendesinfektionsmittel abzusprayen, ebenso den WC- Rollenhalter
- Im Yoga ist der Einsatz von „hands on“ für Korrekturen wieder zulässig. Wir werden dies wenn dann nur dezent einsetzen, da wir dies verbal wie auch durch vorzeigen sehr gut können. Solltest Du keine Berührungen wollen, teile uns dies vor der Lektion mit
- Bitte denke weiterhin an die Abstandsregeln, auch vor und nach dem Yoga

Wenn Du Krankheitssymptome hast, bitte wir Dich nicht am Yoga teilzunehmen. Falls Du an allergischem Niessen leidest, teile uns dies vor der Lektion mit. Für Personen



der Risikogruppen ist Yoga auf Eigenverantwortung wieder möglich, es ist jedoch empfohlen, mit dem Arzt Rücksprache zu halten.

Ansonsten empfehlen wir Dir weiterhin, die entsprechenden Empfehlungen und Infos des BAG und unser Schutzkonzept zu beachten. Wir freuen uns, wenn wir alle miteinander so zur Sicherheit aller beitragen können.