YOGA Bodywork
& ganzheitliche Beratung

Mireille Hausmann
Yogalehrerin (Emax & Sivananda TTC)
www.yoga-bodywork.cabanova.com
www.astroberatung.cabanova.com

YOGA Bodywork Mireille Hausmann Niederdorfstr.11 01877 Rammenau

Hygienekonzept des Yogabodywork

Belehrung für die Durchführung von Kursen

Gesundheits- und Arbeitsschutz

- **Erkrankte Teilnehmer bleiben bitte grundsätzlich zu Hause!**
- **Es wird eine Teilnehmerliste geführt, die im Yogastudio verbleibt.**
- Der Mindestabstand von 1,5m ist grundsätzlich einzuhalten.
- Vor Veranstaltungsbeginn erfolgt durch dieses Papier eine Belehrung der TN mit allen relevanten Informationen und Hygieneregelungen (Händehygiene, Husten- u. Niesregeln).
- Tragen eines Mund-Nasenschutzes in Räumen vor dem Hauptseminarraum ist freibleibend. (Flur und Durchgang bis zum Hauptseminarraum)
- Bei Einhaltung der Abstandsregeln kann im Hauptseminarraum nach Einnahme der Plätze auf eine Mund-Nasenabdeckung verzichtet werden.
- Die Toilette benutzt nur max. 1 Person.
- Alle Räume werden regelmäßig gelüftet.
- Es wird auf Angebote geachtet, die vor allem Yoga mit sanften Bewegungen, Dehn- und Streckübungen (Wirbelsäulenbeweglichkeit) beinhalten.

Richtwerte für Raumnutzung

- Eintritt in Haustür und Zugang über Treppe und Flur in den Hauptseminarraum **einzeln** (1,5m Abstand)

Zusätzliche Hygienemaßnahmen

- vorhandene Desinfektionsmittel bitte nutzen
- Getränke, wie Wasser, Tee o.ä. werden selbst mitgebracht und aus eigenen personenbezogenen Flaschen getrunken
- eigene Matten, Decken, Kissen und evtl. Handtücher sind wenn möglich bitte mitzubringen

Rammenau, 01. Oktober 2022