



schweiz suisse svizzera

## **Coronavirus – Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen Stand: 29. Oktober 2020**

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes, denjenigen der einzelnen Kantone und dem Schutzkonzept der Yogaverbände bitten wir die Kursteilnehmer/-innen von Yogakursen folgende Hinweise zu beachten:

- Keinen Körperkontakt (Händeschütteln, Küsschen) und keine Umarmungen, sondern alternative Lösung wie Namaste, Hand auf dem Herzen usw.
- Bitte reinigen Sie beim Eingang die Hände mit Desinfektionsmittel
- Nehmen Sie, wenn möglich, Ihre eigene Yogamatte mit und legen Sie diese nach den Vorgaben Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers hin
- Nehmen Sie ein eigenes Tuch für die Yogamatte (Meditationskissen, Blöcke usw.) mit
- Bitte bringen Sie Ihr eigenes Getränk mit, da Ihre Yogaschule es nicht mehr zur Verfügung stellen darf
- Auch Personen aus Risikogruppen können am Yogakurs teilnehmen. Bitte teilen Sie Ihre besonderen Bedürfnisse Ihrer/Ihrem Yogalehrer/-in mit (grösseren Abstand, keine Anpassungen der Haltungen usw.)
- Falls Sie Krankheitssymptome haben, bleiben Sie bitte zu Hause
- Bitte kommen Sie, wenn möglich, bereits umgekleidet in die Yogastunde; beachten Sie die Anweisungen Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers
- Bitte verlassen Sie den Yogaraum direkt nach der Yogastunde

### **Tragen der Maske**

- Bitte tragen Sie beim Betreten und Verlassen des Yogaraums, einschliesslich der Garderobe, eine Maske.
- Sie können die Maske entfernen, sobald Sie sich auf der Matte befinden, oder warten, bis alle Teilnehmer/-innen eingetroffen sind.
- Halten Sie sich während der Yogapraxis bitte an die Empfehlungen Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers