

# Corona - Hygiene – Regeln Stand 15.6.2020

- Wenn du irgendwelche Erkältungsähnlichen Symptome hast, bleib bitte zuhause und übe alleine zuhause! (If you have any flu or cold please stay at home and practice by yourself)
- Es wird empfohlen eine Maske im Vorraum zu tragen bis du auf deiner Matte bist! (It's recommended to wear a mask! When you are on your mat, you can take it off!)
- Wir verzichten ab sofort auf persönliches Begrüßen mit Körperkontakt ☺ Hands-On-Adjustments nur in Ausnahmefällen & nach Absprache. (from now on we avoid hugging or giving hands, Adjustments only if necessary and if you want!)
- Bitte wasche deine Hände und desinfiziere sie vor und nach dem Unterricht! Wir werden dasselbe tun! (Please wash your hands and use the disinfection! before and after entering the Yoga Shala. We will do the same!)
- Halte IMMER einen Abstand von mind. 1,5 Metern zu den anderen! (Please keep a distance of min. 1,5 m to every person!)
- Bitte lege deine Matte im Raum den Markierungen entsprechend aus! (Linke vordere Ecke kommt auf die Markierung! Wir haben Platz für 10 bzw. 12! ☺) (Please put your mat on the marks! Left front corner on the mark!)
- Wenn möglich, komm schon umgezogen zum Unterricht! (Die Umkleide ist nur eingeschränkt nutzbar!) (Please wear your Yoga Clothes already! The Changing Room is only for 2-3 people!)
- Bitte bring deine eigene Matte mit, wenn möglich! Wir haben Desinfektionstücher für unsere Matten! Bei Bedarf bring dir auch eine Decke o.ä. mit, diese dürfen leider auch nicht benutzt werden. (Please bring your own mat, if you have, now we have disinfection for our mats, maybe also a blanket ☺)
- Wir werden Türklinken, WC,... regelmäßig desinfizieren. (We will disinfect door handles, WC... regularly!)
- Momentan dürfen wir leider keinen Tee anbieten!

**Wir danken für eure Unterstützung & hoffen auf euer Verständnis! Euer Yoga Loft – Team**