

Hygiene- und Abstandsregeln Yogagarten München für Firmen yoga Hubert Burda Media, Standort München

Stand 24.08.2020

Beim gemeinsamen Yogaüben bitte ich um Einhaltung folgender Maßnahmen:
Zu jeder Zeit muss ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen Euch und den anderen Teilnehmern eingehalten werden. Um diesen Abstand im Raum zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 5 Teilnehmer begrenzt.

Beim Betreten und Verlassen des Sportraums und der Umkleide besteht Maskenpflicht. Während des Übens auf der Matte kann die Maske abgenommen werden.

Die Umkleide kann genutzt werden, wenn auch dort der Mindestabstand von 1,5 Meter eingehalten wird. Am besten kommst du schon umgezogen.

Falls ihr irgendwelche Krankheitssymptome oder Atemwegsprobleme habt oder in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem Covid-19 Fall hattet, ist die Teilnahme an meinen Yogaklassen nicht möglich.

Wascht oder desinfiziert euch bitte mindestens 20 Sekunden die Hände vor der Stunde.

Ihr benötigt eine eigene Matte und, wenn gewünscht, auch eigene Hilfsmittel wie Decke, Blöcke und Gurt. Platziert eure Matte so im Raum, dass ihr mindestens 1,5 Meter Abstand zu euren Nachbarn habt.

Achtet auf korrekte Hust- bzw. Niesetikette.

Solange es die Temperaturen zulassen, werden wir bei offenem Fenster üben oder der Raum wird nach 30 Minuten ausreichend gelüftet.

Ich verzichte auf körperliche Assists und wir üben kein Kapalabhati oder ähnliche Pranayamas. Auch auf Umarmungen und die Nackenmassagen zum Ende der Stunde müssen wir leider verzichten.

Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter den Teilnehmern / Teilnehmerinnen zu ermöglichen, ist eine Dokumentation mit Angaben von Namen und sicherer Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) Zeitraum des Aufenthalts zu führen. Eine Übermittlung dieser Informationen wird ausschließlich zum Zweck der Auskunftserteilung auf Anforderung gegenüber den zuständigen Gesundheitsbehörden erfolgen. Die Dokumentation wird so verwahrt, dass Dritte sie nicht einsehen können und die Daten vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust oder unbeabsichtigter Veränderung geschützt sind. Die Daten werden nach Ablauf eines Monats vernichtet.

Vielen Dank für eure Hilfe und euer Verständnis!

Claudia Miedke