



Daniela Ellwanger | Im Unterfeld 3d | 63543 Neuberg | 0176 26281010 | daniela@avinell.yoga | www.avinell.yoga

## Hygieneregeln +++wichtig+++

Ich darf Yogaunterricht nur unter gewissen Auflagen geben. Es ist daher wichtig, dass jeder diese Regeln befolgt, um uns selbst und andere zu schützen.

Es sieht zunächst viel aus, aber die meisten Punkte sind Dir sicher aus dem Alltag bereits bekannt.

- Bitte betrete die Räumlichkeiten nur **MIT Mund- und Nasenschutz** und auf Strümpfen. Beides kannst Du zum Unterricht, wenn Du auf Deiner Matte bist, ablegen. Bring am besten eine große Tasche mit in den Raum, in die Du Deine Maske etc. reinlegen kannst.
- Bei **Erkältungssymptomen** wie Husten, Fieber, Abgeschlagenheit etc. bitte die Räumlichkeiten **NICHT betreten**.
- Bitte nach dem Reinkommen als erstes **Hände waschen und desinfizieren**. Die Waschbecken im Gäste-WC oder in der Küche stehen hierfür zur Verfügung.
- Bitte halte **1,50 m** Mindestabstand. Dies gilt auch beim Reinkommen an den Garderoben und Waschbecken. Im Yogaraum sind Markierungen für die Mitte Deiner Matte angebracht.
- Desinfektionsmittel steht im Yogaraum am Waschbecken bereit.
- Komm am besten bereits in Yogakleidung.
- **Bring Deine eigene Matte und Hilfsmittel mit.** Bitte habe Verständnis, dass ich derzeit keine Blöcke, Gurte, Decken oder Matten verleihen kann.  
Wenn Du keine eigene Matte/Decke hast, gib mir bitte Bescheid. Ich kann Dir eine von meinen eigenen Matten bis zum Ende des Kurses dauerhaft leihen. Nach Ende des Kurses muss die Matte von Dir gewaschen und desinfiziert zurückgegeben werden.  
Ich werde die Yogastunden entsprechend anpassen, um möglichst ohne Hilfsmittel (außer Decken) auszukommen. Daher wäre es gut, wenn Du eine oder besser noch zwei eigene Decken mitbringen würdest. Wenn Du hast und magst natürlich auch gerne eigene Blöcke oder Kissen.
- Bitte habe Verständnis, dass ich keine Getränke anbieten darf.
- Falls Du husten oder niesen musst, tu dies bitte in die Armbeuge.



Daniela Ellwanger | Im Unterfeld 3d | 63543 Neuberg | 0176 26281010 | daniela@avinell.yoga | www.avinell.yoga

- Die Yogastunde findet kontaktfrei statt. Ich leite Dich mit meiner Stimme an und zeige Dir auch die Haltungen. Hilfestellungen gebe ich ebenfalls rein von meiner Matte aus.

---

*Auf Grund der aktuellen Situation sind kurzfristige Änderungen möglich. Bitte informiere Dich vor Kursbeginn, ob die jeweilige Yogastunde stattfindet.*

---

Über Änderungen informiere ich auf meiner Homepage [www.avinell.yoga](http://www.avinell.yoga) und - wenn Du dies auf Deinem Anmeldebogen entsprechend vermerkt hast - auch direkt über Threema.

Wenn Du kein Threema nutzt, versuche ich, Dich über SMS zu informieren, kann dies allerdings nicht garantieren. Schau also lieber auf der Homepage nach.

Vielen Dank für Dein Verständnis und die Beachtung der Regeln.

Bleib gesund!