

Hygienekonzept Stand: 19.05.2020

Aufatmen – Raum für Yoga und Mehr – Nicole Kollmann, Westfalenweg 207,
42111 Wuppertal

Kontakt: 0157 83906100 / 0202 772616 / aufatmen-yoga@mail.de

Neue Regeln für die Teilnehmer (Aushang, Website + persönliches Anschreiben):

- ✓ Aufgrund der verkleinerten Kursgröße, ist eine **Anmeldung** per Mail, SMS, oder Signal notwendig. Bitte nur zum Kurs erscheinen, wenn von mir eine **Teilnahmebestätigung** zurückkommt, spätestens bis 24 Stunden vor Kursbeginn.
- ✓ Bitte **erscheint** nur zum **Kurs**, wenn ihr **frei** von **Atemwegsinfekten**, Fieber und Husten seid, ihr euch auch sonst gesund fühlt und keinen Kontakt zu Corona-Erkrankten hattet.
- ✓ Vor dem **Eingang** bitte an den entsprechenden **Abstandsmarkierungen** und mit **Mundschutz** warten. **Mundschutz** bitte tragen, bis die Kursstunde beginnt. Am Ende der Stunde und für den Toilettengang, die Maske wieder tragen.
- ✓ **Kontaktlose** Begrüßungsrituale bitte einhalten, sowie die allgemeine **Hygiene-Etikette**.
- ✓ **Einzeln** eintreten (Tür ist offen) und **sofort** die Hände gründlich **waschen** oder mit dem bereitgestellten **Desinfektionsmittel** sorgfältig einreiben. Hier **warten**, bis die Umkleide frei wird.
- ✓ Bitte in **Yogakleidung** erscheinen. Die **Umkleide** dient jetzt nur der **Ablage** von **Schuhen, Jacken** und **Taschen** und darf immer nur von **1 Person** betreten werden.
- ✓ Wenn die Sachen abgelegt sind, bitte **zügig** ins **Obergeschoss** kommen. Nur **1 Person** darf sich im **Treppenhaus** aufhalten, bitte die „**Vorrang-Regelung**“ bei „**Gegenverkehr**“ beachten.
- ✓ Für die **Yogastunde** bitte **mitbringen: eigene Matte** (maximal 80 cm breit), **Getränk** in Plastikgefäß, **eigene Woldecke**, mittelgroßes **Handtuch**, **eigenes Kissen** (falls vorhanden), **Hilfsmittel** falls vorhanden, sowie einen **Plastikbeutel** zum sicheren Verwahren des Mundschutzes, für ein Taschentuch und ggf. die

persönlichen Wertgegenstände. Gebrauchte Taschentücher bitte zu Hause entsorgen.

- ✓ Im **Yogaraum** die **Matte** in eine **gekennzeichnete Fläche** legen, den Raum bitte von hinten an bis zur Türe sinnvoll füllen. Die **Maske** noch **tragen**, bis die Stunde beginnt. Die **Teilnehmerzahl** ist derzeit auf maximal **9 begrenzt**.
- ✓ Wie immer wird eine **Teilnehmerliste** geführt, kommt nur, wenn ihr damit einverstanden seid, dass eure **Daten** für eine **Kontaktpersonen-Nachverfolgung** an das hiesige Gesundheitsamt weitergegeben werden dürfen.
- ✓ Wer durch eine Übung in ein sehr **angestregtes Atmen** kommt, **ruht** sich in einer entspannten Haltung **aus**, bis sich die Atemfrequenz wieder beruhigt hat.
- ✓ Bitte die **Hinweisschilder beachten**.

Das wird im „Aufatmen-Yoga-Studio“ noch für eure Gesundheit getan:

- ✓ **Hilfsmittel** wie Blöcke, Gurte und Studiodecken dürfen **nicht** zur **Verfügung** gestellt werden
- ✓ **Korrekturen** erfolgen ausschließlich **verbal**.
- ✓ Es wird **keine** „**anstrengenden**, dynamischen“ Übungen geben, der Schwerpunkt wird in den nächsten Wochen auf Mobilisierung, Dehnen und Entspannen liegen. Es wird auf **intensive Atemtechniken verzichtet**.
- ✓ **Vor jedem** Kurs, werden Türgriffe, Schalter, Ablageflächen, Handläufe, Fenstergriffe, WC und Waschbecken mit einem fettlösenden **Reiniger gesäubert**.
- ✓ Der **Müll** wird **täglich** entsorgt.
- ✓ Vor jeder Stunde wird der Raum **intensiv durchgelüftet**. Zum Schutz vor Insekten wurden **Fliegennetze** installiert. Während der Stunde können die Fenster nun – nach Absprache – **geöffnet bleiben**. Sonst wird 1 x **zwischen-durch** gelüftet. **Nach** der Kursstunde wird der Raum **intensiv durchgelüftet**.
- ✓ **Tee** und **Wasser** wird **nicht** mehr angeboten.
- ✓ Es befinden sich in allen Bereichen der Yogaschule **Desinfektionsmittel**.
- ✓ In den **WCs** wurden **Papierhandtuchspender** installiert.
- ✓ **Hinweisschilder** und **Markierungen** helfen den **Mindestabstand** von 1,5 – 2 m jederzeit einzuhalten.