

# Corona-Regeln Ashtanga Yoga

Zur Zeit gibt es ausschließlich geführten Yoga-Unterricht mit maximal 3 Teilnehmern. Die Themenschwerpunkte und den Schwierigkeitsgrad der Kurse passe ich so an, dass diese für alle Teilnehmer sinnvoll sind. Es ist möglich im Vorfeld Wünsche zu äußern :-)

Mein Plan ist es, die Kurse am Montag und Donnerstag tendenziell etwas einfacher zu gestalten, sodass diese bei Bedarf für Einsteiger geeignet sind.

## Ablauf

### Im Vorfeld:

- Alle Regeln auf dieser Seite sind genau zu lesen
- Melde die möglichst **12 Stunden** vor Kursbeginn über das Buchungssystem an.
- Melde dich mindestens 2 Stunden vor Kursbeginn ab, falls nötig (**sonst wird die Kursgebühr trotzdem fällig**)
- Checkliste überprüfen (siehe unten)
- **Zu Hause umziehen**, umkleiden vor Ort ist nicht gestattet
- Pack bitte ein **eigene Yogamatte** ein, falls du eine besitzt

### Kurz vor dem Kurs:

- Klingeln
- Im Treppenhaus warten, falls schon 2 Personen im Vorraum sind
- Schuhe, Jacke, Wertsachen im Vorraum in ein leeres Fach legen
- **Hände waschen** (bei Bedarf desinfizieren), eventuell auf die Toilette gehen
- Mit allen Sachen, die du brauchst, zügig in den Yogaraum treten
- Eventuell Kursgebühr passend in die Kasse des Vertrauens einlegen
- Matte im markierten Bereich platzieren und auf der Matte warten, bis der Kurs startet
- Bei dem ersten Kurs seit 28. Mai 2020 sind die Kontaktdaten zur möglichen Verfolgung von Infektionsketten zu hinterlassen

### Während des Kurses:

- Bleib bitte während der gesamten Praxis auf deiner Matte
- Auf das gemeinsame Singen der Mantras und auf Hilfestellungen wird aktuell verzichtet
- Musst du während des Kurses den Raum verlassen, dann zieh bitte deinen Mund-Nasen-Schutz über, falls Abstände von 1,5m nicht mehr eingehalten werden können.

### Nach dem Kurs (alle Schüler nacheinander):

- Alle Sachen aus dem Yogaraum mitnehmen (Leihmatte einfach liegen lassen)
- Hände waschen
- Alle persönlichen Gegenstände wieder einpacken
- Vorraum zügig verlassen
- dann: nächster Schüler

### Am Monatsende:

Falls du nicht bar bezahlst, erhältst du am Ende des Monats eine Sammelrechnung über alle besuchten Kurse. Diese kannst du dann innerhalb von 14 Tagen begleichen.

# Allgemeine Hygiene-Regeln

- Komm bitte nur zum Kurs, wenn du **gesund** bist. Eine Teilnahme mit Erkältungssymptomen ist nicht gestattet.
- Halte bitte zu jeder Zeit **1,5m Abstand** zu allen Personen. Für den Fall, dass der Abstand kurzzeitig nicht eingehalten werden kann, ist ein **Mund-Nasen-Schutz** bereitzuhalten
- Im Vorraum dürfen sich **maximal 2 Personen** (mit Abstand) gleichzeitig aufhalten. Müssen diese aneinander vorbeilaufen, ist es am einfachsten, dass die vordere Person kurz in den Yogaraum tritt, um die andere Person vorbeizulassen
- Im Bad stehen handschonende Flüssigseife und Handdesinfektion zur Verfügung. Des Weiteren gibt es dort Papierhandtücher. Benutze aber am besten ein eigenes Handtuch. So können wir Papiermüll vermeiden.
- Versuche möglichst ein eigene Yogamatte zu verwenden. Leihmatten sind nur in sehr begrenzter Zahl vorhanden. Diese würde ich gern so organisieren, dass ein Schüler immer wieder die gleiche Matte bekommen kann. Außerdem werde ich die Matten nach jedem Besuch desinfizieren.
- Versuche bitte dir während des Kurses möglichst wenig ins Gesicht zu fassen und im Notfall in die Armbeuge zu niesen oder Richtung Wand zu niesen.
- Bei Nichteinhaltung der Regeln muss ich im Ernstfall ein Hausverbot erteilen.

## Kursgebühr

Aufgrund der geringeren Kurskapazitäten gibt es aktuell nur zwei Tarife:

**Vollzahler: 15€**

**Ermäßigt: 12€**

Für Probestunden gibt es momentan **keinen** Sondertarif und ab dem 4. Besuch im Monat kann ich auch **keinen** Rabatt anbieten.

Ich hoffe ihr habt dafür Verständnis!

**Bedenke bitte außerdem, dass die Kursgebühr trotzdem anfällt, wenn du dich nicht mindestens 2 Stunden vor Kursbeginn abmeldest.**

Du kannst wahlweise passend in bar bezahlen oder am Monatsende überweisen.

## Checkliste

- ✓ umgezogen kommen
- ✓ Eigene Matte mitbringen, falls vorhanden
- ✓ Mund-Nasen-Schutz dabei

Optional mitzubringen sind:

- ✓ eigenes Getränk in einem geschlossenen Gefäß
- ✓ Handtuch (eignet sich gut als Hilfsmittel und wir können Papiermüll im Bad vermeiden)
- ✓ Decke für die Entspannung
- ✓ Weitere Hilfsmittel, die du brauchst
- ✓ Kursgebühr möglichst passend (falls du bar zahlen möchtest)