



schweiz suisse svizzera

Coronavirus – Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen Stand: 4. Juni 2020

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes und dem Schutzkonzept der Yogaverbände bitten wir die Kursteilnehmer/-innen von Yogakursen folgende Hinweise zu beachten:

- Keine Umarmungen, kein Händeschütteln, sondern alternative Lösung wie Namaste, Hand auf dem Herzen usw.
- Halten Sie wann immer möglich die 2-Meter-Distanz untereinander ein
- Bitte reinigen Sie beim Eingang die Hände mit Desinfektionsmittel
- Nehmen Sie, wenn möglich, Ihre eigene Yogamatte mit und legen Sie diese nach den Vorgaben Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers hin
- Nehmen Sie ein eigenes Tuch für die Yogamatte mit
- Personen aus Risikogruppen können aus epidemiologischer Sicht wieder am sozialen Leben teilnehmen; dies gilt auch für die Teilnahme am Yogakurs
- Falls Sie Krankheitssymptome oder Allergien (Niesen) haben, bleiben Sie bitte zu Hause
- Bitte kommen Sie, wenn möglich, bereits umgekleidet in die Yogastunde; beachten Sie die Anweisungen Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers
- Bitte verlassen Sie den Yogaraum direkt nach der Yogastunde unter Einhaltung der Abstandsregeln