



schweiz suisse svizzera

Coronavirus – Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen Stand: 7. August 2020

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

- Keinen Körperkontakt (Händeschütteln, Küsschen) und keine Umarmungen, sondern alternative Lösung wie Namaste, Hand auf dem Herzen usw.
- Halten Sie wann immer möglich die 1,5-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 (Meditationskissen, Blöcke usw.) mit
- Bitte bringen Sie Ihr eigenes Getränk mit, da Ihre Yogaschule es nicht mehr zur Verfügung stellen darf
- Auch Personen aus Risikogruppen können am Yogakurs teilnehmen. Bitte teilen Sie Ihre besonderen Bedürfnisse Ihrer/Ihrem Yogalehrer/-in mit (grösseren Abstand, keine Anpassungen der Haltungen usw.)
- Falls Sie Krankheitssymptome 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