

Schutz- und Hygienekonzept für meine Kurse

Liebe Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer,

zu unserem eigenen Schutz und dem Schutz der anderen müssen wir in unseren Kursstunden folgende Schutz- und Hygienemaßnahmen einhalten:

Teilnehmer

- Im jeweiligen Raum sind maximal so viele Personen zugelassen, wie es der Mindestabstand von 1,50 m erlaubt.

Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen

- An den Kursstunden dürfen nur Personen teilnehmen, die gesund sind und keinerlei Krankheitssymptome zeigen wie z.B. Fieber, Husten, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, neu auftretende Atemwegsprobleme.

Mindestabstand

1,50 m

- Ein Abstand von 1,50 m muss jederzeit eingehalten werden nicht nur im Raum, sondern auch vor dem Gebäude und innerhalb des Gebäudes.

Ausnahme: Personen eines gemeinsamen Haushaltes oder Paare.

Mund-Nasen-Schutz

- Alle Teilnehmer sollen einen Mund-Nasen-Schutz tragen, wenn sie sich im Gebäude frei bewegen, z.B. beim Toilettengang.

- Während der Kursstunde **kann** der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden.

Hygienemaßnahmen

- Desinfizieren der Hände vor Betreten des Raums.

- Mindestabstand einhalten, Berührungen vermeiden.

- Regelmäßige Lüftung des Raums (ca. alle 15 Minuten).

- Benutzte Gegenstände wie Stühle sowie Tür- und Fenstergriffe werden vor und nach der Kursstunde desinfiziert.

Während der Kursstunde

- Neben dem Beachten der Husten- und Nies-Etikette (in Taschentuch oder Armbeuge), der Händehygiene und der Abstandsregeln sollen **keine** Bedarfsgegenstände wie Matten, Kissen, Flaschen, Gläser usw. **gemeinsam** genutzt werden.

Bitte bringt zur Kursstunde immer eure eigene Matte und euer eigenes Zubehör wie Kissen und Decken mit.

Leider kann ich euch aus hygienischen Gründen keine Kissen bzw. Decken mehr aushändigen.

- Während der Kursstunde bleiben die Fenster im Raum entweder durchgehend geöffnet oder wir lüften ca. alle 15 Minuten durch.

Bringt euch deshalb bitte immer Kleidung zum Überziehen bzw. Decken mit, damit ihr euch gut warmhalten könnt und nicht auskühlt.

Übungspraxis

- Solange die Coronasituation andauert, werden wir Formen der Anstrengung vermeiden, die eine verstärkte Aerosolbildung verursachen.
- Während der Kursstunde bleiben wir auf unserer Matte und vermeiden Bewegung im Raum.
- Anpassungen und Korrekturen der Übungen erfolgen verbal und visuell bei Einhaltung des angemessenen Abstands.

Kontaktnachverfolgung

Als Kursleiterin bin ich verpflichtet, eine Liste pro Gruppe mit Teilnehmerdaten zu führen, so dass Infektionsketten jederzeit zurückverfolgt und die Betroffenen sofort benachrichtigt werden können.

Die Liste muss enthalten:

Gruppenbezeichnung, Datum, Uhrzeit, Teilnehmername, Anschrift und Telefonnummer.
Die Kontaktdaten müssen für einen Monat vorgehalten werden.

Vielen Dank für euer Verständnis und für eure Unterstützung !

Ich wünsche uns allen viel Freude und ein gesundes Zusammensein bei der gemeinsamen Übungspraxis !

