



schweiz suisse svizzera

## Coronavirus – Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen Stand: 01-05.2020

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes und dem vom Berufsverband erarbeiteten Schutzkonzept, 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.
- Einhalten der 2m-Distanz untereinander
- Beim Eingang die Hände mit dem Desinfektionsmittel reinigen
- Wenn möglich, die eigene Yogamatte mitnehmen und positionieren Sie sie nach Anweisungen Ihrer Yogalehrenden
- Ein eigenes Tuch (dünne Matte) für die Yogamatte mitnehmen
- Falls Sie einer Risikogruppe angehören, bleiben Sie bitte zu Hause
- Falls Sie Krankheitssymptome oder Allergien (Niesen) haben, bleiben Sie bitte zu Hause
- Bitte kommen Sie, wenn möglich, bereits umgekleidet in die Yogastunde
- Gehen Sie direkt zu Ihrer Yogamatte, sobald Sie den Raum betreten haben, und warten Sie, bis der Unterricht beginnt.
- Bitte verlassen Sie den Yogaraum direkt nach der Yogastunde unter Beachtung der sozialen Distanzen.