

HYGIENE UPDATE

Bleib zuhause, wenn Du Dich nicht gut fühlst. Gern kannst Du weiterhin online mit uns üben! Jede Person, die sich krank fühlt, Husten, Schnupfen, subfebrile Temp. (37,0-38,0°C) oder Fieber (>38,0°C), Durchfall, Erbrechen, bzw. sonstige Infektzeichen hat, muss zu Hause bleiben.

Hände desinfizieren und Mindestabstand einhalten

Desinfiziere Dir direkt am Eingang die Hände. Bitte halte immer den Mindestabstand von 1 m zu anderen YogiNis ein.

Komm wenn möglich in Deiner Yogakleidung

Das erspart Dir die Nähe in den Garderoben. Wenn er frei ist, kannst Du Dich auch im Massage-, Therapie- oder Lotusraum umziehen.

Yogamatte und Hilfsmittel

Empfehlung: Verwende Deine eigene Matte oder Dein Yogahandtuch. Noch keine eigene Matte? In unserem Shop findest Du sicher die richtigen Props für Dich.

Habt euch lieb ohne Körperkontakt

Wir bitten Dich vorübergehend auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen zur Begrüßung zu verzichten.

Einchecken

Melde Dich wie üblich beim Eincheck an und zieh Dir die Schuhe und Jacken bei der vorderen Garderobe aus.

Abstand im Yogaraum

Leg Deine Matte im Yogaraum innerhalb der vorbereiteten Markierungen auf.

Desinfektion

Nach der Yogaeinheit **müssen** von Dir verwendete Studiomatten und Blöcke von Dir desinfiziert werden!

Wir danken Dir für Dein Verständnis und Deine Mithilfe und freuen uns auf Dich! Maria und Dein CityYoga Team