



schweiz suisse svizzera

Coronavirus – Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen Stand: 31. Mai 2021

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes, denjenigen der einzelnen Kantone 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.
- 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
- 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

Tragen der Maske

- Bitte tragen Sie beim Betreten des Yogastudios und in der Garderobe eine Maske
- Falls pro Person 10 m² Fläche und ein Abstand von 3 m zwischen den Personen eingehalten werden kann, können Sie Ihre Maske, sobald Sie auf der Matte sind, für die Yogapraxis abnehmen
- Tragen Sie die Maske während der gesamten Yogapraxis, falls pro Person 10 m² Fläche und der Abstand zwischen den Personen weniger als 3 m und mindestens 1,5 m beträgt
- Halten Sie sich während der Yogapraxis bitte an die Empfehlungen Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers