



schweiz suisse svizzera

## Coronavirus – Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen Stand: 18. Dezember 2021

Ab Montag, 20. Dezember 2021, gilt im Yogaunterricht die **2G-Regel mit Maske oder die 2G+-Regel ohne Maske**. Yoga Schweiz empfiehlt auch bei der 2G+-Regel das Tragen der Maske beim Betreten und Verlassen des Raumes und in der Garderobe. Weiter empfiehlt Yoga Schweiz den Kursteilnehmern/-innen, die **Hygiene- und Verhaltensregeln** und folgende Hinweise weiterhin 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, wenn möglich, Ihr eigenes Getränk mit.
- Falls Sie Krankheitssymptome haben, bleiben Sie bitte zu Hause.
- Bitte tragen Sie beim Eintreten ins Yogastudio, in der Garderobe und bis zur Yogamatte eine Maske.