

Juhuii ... wir dürfen wieder mit dem Yogalektionen beginnen.

Ich bin froh, dass sich die Situation der Pandemie entspannt. Dass wir eine Öffnung erfahren, Hoffnung schöpfen können über ein wenig zurückgekehrte Normalität. Und vielleicht geht es dir wie mir, dass die **Dankbarkeit** die Unannehmlichkeiten der letzten Tagen und Wochen überwiegt.

Ich bin mir sicher, du hast viel zu erzählen. Was wir wohl alle mitnehmen dürfen sind Geschichten – über eine besondere Zeit von jedem anders erzählt. Ich bin gespannt auf die deine.

Falls du dir vorstellen kannst, wieder mit dem Üben von Yoga in der Gruppe zu beginnen, habe ich dir hier einige Informationen zusammen gestellt. Ich halte mich bei diesem Schutzkonzept von Yoga Schweiz und dem Yogaverband an die Vorschriften des BAG. Darin werden folgende wichtige Punkte fest gehalten:

Allgemeines Verhalten	
Grundsatz	Wir befolgend die Grundsätze des BAG – Schutzkonzeptes. Dieses sieht folgende zentrale Punkte vor: <ul style="list-style-type: none"> - Abstand von 2 m wahren. - Einhaltung der Hygienemassnahmen (Umsetzung siehe unten) - Durchmischung von Gruppen vermeiden und Gruppengrössen anpassen (Umsetzung siehe unten). - Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen, was bedeutet: <ul style="list-style-type: none"> o Bei Krankheitssymptomen bitte zu Hause bleiben. o Klienten, welche zur Risikogruppen gehören, beachten die Empfehlungen des Bundesrates. o Sollte in der Gruppe jemand erkranken, bitte ich um Benachrichtigung, damit die anderen Gruppenmitglieder informiert werden können (→ Nachverfolgung möglicher Infektionsketten).
Vor dem Yogaunterricht	
Ablauf	Ich wäre froh, wenn du folgenden Ablauf einhalten könntest: <ul style="list-style-type: none"> - Wenn möglich bereits umgezogen zum Yogaunterricht erscheinen - Beim Eintreffen die Hände mit Seife waschen - Social Distancing zueinander waren, indem wir uns auf Distanz begrüßen (beispielsweise mit „Namaste“). In Gedanken umarme ich euch herzlichst. ☺ - Anschliessend begeben euch bitte direkt auf eure reservierte und gereinigte Matte (siehe Plan im Anhang). - Bitte denkt daran, auch eine eigene Trinkflasche und ein Tuch mitzunehmen. - Wer mag kann sich zusätzlich mit Mundschutz und Desinfektionsmittel schützen. Das Material liegt für euch kostenlos im Raum bereit.

Während und nach dem Yogaunterricht	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> - Während dem Yogaunterricht üben wir ausschliesslich auf der Matte. - Ich werde euch während des Unterrichts nicht berühren und den Raum immer wieder gut lüften. - Die Matten liegen in sicherer Entfernung voneinander, so dass ihr zwei Meter Abstand einhalten könnt.
Nach dem Unterricht	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> - Bitte verlasst den Raum gestaffelt unter Einhaltung von Social Distancing. - Wascht euch wenn möglich nochmals die Hände - Haltet euch auch nicht länger als nötig im Vorraum oder Gang auf – ein Schwatz im Freien mit Einhalten des Abstandes ist momentan alleweil besser.
Was sonst noch wichtig zu wissen ist:	
Hygiene	<ul style="list-style-type: none"> - Ich halte mich an die Hygienevorschriften des Bundes und desinfiziere WC, Türklinken, Matten, Stühle, Boden etc. - Auch sonst halte ich im Schutzkonzept erwähnte Massnahmen und lasse mich, wenn nötig testen (bis jetzt negativ). Ich kann leider nicht ausschliessen, dass sich der „Viruskäfer“ nicht doch einschleicht. Ich lehne deshalb jegliche Haftung ab und appelliere an eure Selbstverantwortung.

Gruppeneinteilung

In den Gruppenstunden werde ich maximal sieben Teilnehmerinnen / Teilnehmer unterrichten. Sie dazu den unten aufgeführten Plan.

Falls du Lust und Zeit hast mitzumachen, melde dich unbedingt vorher an – ich werde dir dann eine Matte zuteilen.

Ich freue mich sehr, dich zu sehen und wieder mit dir auf dem Weg zu sein.

Herzlichst in Gedanken umarmt

Marianne

Anhang: Mattenzuteilung im Raum

Mattenzuteilung im Raum

