

Mit den Beschlüssen des Bundesrates vom 28. Oktober 2020 treten wir wieder in eine kritischere Phase der Pandemie. Wenn wir achtsam und umsichtig unterwegs sind, werden wir auch die zweite Welle überstehen.

Trotz der Einschränkungen, die der Bundesrat beschlossen hat, bleibt das Üben von Yoga in der Gruppe vorderhand möglich. Darüber dürfen wir sehr froh sein, denn der Yoga gibt uns – gerade in dieser schwierigen Zeit – Halt und innere Ruhe.

Zum Üben von Yoga in der Gruppe 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](#) und an die Präzisierungen des [BASPO](#) zu den **neusten Beschlüssen** des Bundesrates. Darin werden folgende wichtige Punkte fest gehalten:

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

Während und nach dem Yogaunterricht	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Während dem Yogaunterricht üben wir ausschliesslich auf der Matte.</li> <li>- Ich werde euch während des Unterrichts nicht berühren und den Raum immer wieder gut lüften.</li> <li>- Die Matten liegen in sicherer Entfernung voneinander, so dass ihr zwei Meter Abstand einhalten könnt.</li> </ul>
Nach dem Unterricht	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitte verlasst den Raum gestaffelt unter Einhaltung von Social Distancing.</li> <li>- Bitte tragt den Mundschutz bis nach draussen und wascht euch wenn möglich nochmals die Hände.</li> <li>- Haltet euch auch nicht länger als nötig im Vorraum oder Gang auf – ein Schwatz im Freien mit Einhalten des Abstandes ist momentan alleweil besser.</li> </ul>
Was sonst noch wichtig zu wissen ist:	
Hygiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich halte mich an die Hygienevorschriften des Bundes und desinfiziere WC, Türklinken, Matten, Stühle, Boden etc.</li> <li>- 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.</li> </ul>

### **Gruppeneinteilung**

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

Die Präzisierungen des [BASPO](#) zum jüngsten Entscheid des Bundesrates verlangen für Yogalektionen, in welchen keine Masken getragen werden neben dem obengenannten Abstand (2m) eine Fläche von mindestens 4m<sup>2</sup> pro Person. Ich für mich habe eine Obergrenze von 7 Teilnehmern gesetzt, so dass pro Person 10m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen und auch ohne Maske ein sicheres Üben möglich ist.

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

