

Mein Raum - für Bewegung, Entspannung und Kreativität

Mareike Gerstmann
Robert-Schumann-Straße 21
18069 Rostock

0173 / 17 97 321
www.mein-raum-rostock.de



Hygieneregeln

Präsenzkurse

Ein **Platz im Yogastudio** muss **zwingend** im Voraus reserviert werden. Falls der gewünschte Kurs bereits ausgebucht, trage Dich gerne auf die **Warteliste** ein. Sobald ein Platz frei wird, wirst du automatisch informiert. Wenn die landes- oder bundesweiten **Corona-Maßnahmen** es fordern, bringe bitte deine **entsprechenden Nachweise** mit.

Onlinekurse

Zusätzlich ist die Teilnahme an den meisten Yogakursen **Online** möglich. Dabei werden **keine Bilder** der PräsenzteilehmerInnen oder der OnlineteilnehmerInnen übertragen!

Hände desinfizieren

Vor und nach dem Besuch im Studio sind die **Hände gründlich zu waschen** oder mit dem bereitstehenden **Desinfektionsmittel** zu reinigen.

Maskenpflicht und Testpflicht

Eine **Maske** ist im Yogastudio im **Umkleidebereich** und bis zu den gekennzeichneten Mattenplätzen zu tragen sowie beim Verlassen des Raumes. Die Teilnahme ist nur mit **negativen Testergebnis, vollständiger Impfung oder Nachweis über die Genesung nach einer Coronaerkrankung** möglich.

Teilnehmerlisten

Die Namen aller TeilnehmerInnen und Kontaktdaten werden **dokumentiert**. Mit der Teilnahme erklärst Du Dich mit der Umsetzung des Hygienekonzeptes einverstanden, welches Du auch als Aushang im Yogastudio und auf der Homepage nachgelesen kannst!

Yogapraxis

Der Abstand der Teilnehmer muss 2m betragen. Die maximale Teilnehmerzahl beschränkt sich ab dem 01.06.2021 auf 4.

Yogamatten & Zubehör

Leihmatten & Blöcke müssen nach der Benutzung gründlich gereinigt werden! **Meditationskissen, Bolster & Nackenkissen** dürfen nur mit einem grossen Handtuch oder Kissenbezug genutzt werden. Denke auch an **etwas zu trinken**, da aktuell keine Getränke gestellt werden können.

Belüftung & Reinigung

Die Räumlichkeiten werden **regelmäßig gelüftet** - vor allem zwischen zwei Kursen - **und gereinigt** – besonders die häufig berührten Flächen wie Griffe und Handläufe.

Husten- und Niesetikette

Huste oder niese in die **Ellenbogenbeuge** und wende Dich dabei von anderen Personen ab.

Bleibe bei Krankheitssymptomen - besonders der Atemwege - Zuhause!