**MERKBLATT „TEILNAHME AN YOGALEKTION @YOGAPLACE“**

26.05.2021: Vierter Öffnungsschritt

Der Bundesrat hat weitere Lockerungen ab 31.05.2021 beschlossen. Für Yoga in Innenräumen gilt neu 10 m2 anstatt 15 m2 pro Person. **Es gilt jetzt also generell eine Flächenregel von 10 m2 pro Person, mit und ohne Maske. Wenn man jedoch ohne Maske praktiziert, muss neben den 10 m2 Fläche pro Person auch einen Abstand von mind. 3 Metern bis zur nächsten Person eingehalten werden.**

**Wird mit Maske praktiziert, kann man die Grundfläche des Studios durch 10 m2 teilen und erhält so die max. Anzahl Personen. Die Personen müssen einen Abstand von mind. 1.5 Metern haben.** Bei Yogastudios mit einer Fläche zwischen 30 und 50 m2 haben insgesamt 5 Personen Zutritt.

Die folgenden Umsetzungsmassnahmen dienen als Ergänzung zum Konzept des Schweizerischen Yogaverbandes: https://www.swissyoga.ch/home/user\_upload/Schutzkonzept\_DE\_2021\_31.05.2021.pdf

LIMITIERTE TEILNEHMERZAHL - VIEL PLATZ FÜR DICH- ANMELDUNG NOTWENDIG. DEIN WOHLBEFINDEN& DEINE SICHERHEIT HABEN FÜR UNS PRIORITÄT, DESHALB:

* Limitierte Plätze, Wthur 4/ Ffeld 11 (plus Kursleitung)
* Ausserhalb Deiner Yogamatte gilt Maskenpflicht
* @YOGAPLACE frauenfeld: falls über 7 TN anwesend sind, gilt die Maskenpflicht auch auf der Matte
* @YOGAPLACE winterthur: es sind so oder so max. 4 TN zugelassen
* Eine verbindliche An/ Abmeldung (für die Morgen& Mittagslektionen bis Vortags 21.30 Uhr, Abendlektionen bis jeweils 12.00 Uhr gleich Tags) ist notwendig. Du hast dann Deinen Platz auf sicher

Solltest Du spontan kommen wollen, kannst Du Dich natürlich auch noch später eintragen, falls noch Plätze frei sind.

* An Lektionen @YOGAPLACE frauenfeld kannst Du weiterhin via Online Live Stream/ Zoom teilnehmen. Da es sich neu um Hybrid Klassen (Studio& Zoom) handelt, haben wir einen Spezialtarif aufgeschaltet. Du entscheidest, ob Du weiterhin Dein ABO nutzt oder via Zoomlektionstarif teilnimmst

YOGAPLACE winterthur

* Aufgrund der Grösse (knapp 60 qm) sind 4 TeilnehmerInnen plus die Kursleitung zugelassen
* Die Lektionen können ohne Maske durchgeführt werden, Du darfst selber (mit-) entscheiden, ob Du mit oder ohne Maske üben möchtest
* Die Mattenplätze sind am Boden mit Klebeband eingezeichnet (pink für ohne Maske)
* Es darf sich max. 1 Person im Garderobenbereich aufhalten

YOGAPLACE frauenfeld:

* Die tatsächliche Yogafläche beträgt über 120qm (Garderobe, Küche, WC nicht mitberechnet), es sind 11 TN plus die Kursleitung zugelassen
* Sofern weniger als 7 TN anwesend sind, kann ohne Maske geübt werden (pinke Markierung am Boden beachten)
* Die Mattenplätze sind entsprechend der Vorgaben (10qm pro Person) markiert
* In der Garderobe dürfen sich max. 2 TN gleichzeitig aufhalten
* Unsere dynamischsten Klassen (DI 19.00 Uhr Vinyasa Flow/ DO 19.45 Uhr Dynamic Hatha Flow) sind auf 7 TN limitiert und finden ohne Maske statt
* -> selbstverständlich darfst Du auch jederzeit selber entscheiden, ob Du Deine Maske doch tragen möchtest

**Vorher:**

* Melde Dich in unserem ONLINE STUNDENPLAN für die Lektionen an. Alle Infos dazu findest auf unserer Homepage. Bei Fragen oder Unklarheiten melde Dich via info@yoga-place.com. Achte bei der Anmeldung/ Wahl der Lektion auf Ort, Yogalektion im Studio oder Zoom Lektion (Violette markiert).
* Falls die Lektion schon ausgebucht ist, lass Dich durch das System in die Warteliste eintragen oder nutze die Möglichkeit via Zoom teilzunehmen.
* Durch die Online Anmeldung werden alle TN im Sinne des Contact Tracing registriert
* Nimm ein kleines Tuch mit, mit dem Du Hilfsmittel (Meditationskissen, Bolster…) abdecken kannst. Ebenso (falls vorhanden) Deine eigene Yogamatte (oder Yogatuch). Im Notfall stellen wir Dir unsere Studiomatten zur Verfügung. Bitte vorher und sicher nachher desinfizieren
* Decken können wir weiterhin nicht zur Verfügung stellen. Wenn Du Dich in Savasana gerne zudeckst, bringe Dir eine eigene oder warme Kleidung mit
* @YOGAPLACE frauenfeld hast Du die Möglichkeit, eine JADE Yogamatte zu erwerben (85 CHF) oder Deine Matte zu deponieren
* Pack Dir Dein eigenes Getränk nach Deinem Bedürfnis ein
* Achte in unseren Garderoben auf den Mindestabstand von 1.5 m

**Bei uns:**

* Das Studio wird gemäss Vorgaben& Schutzkonzept gelüftet, desinfiziert usw. Die Yogalehrerin ist fürs öffnen, schliessen der Türe zuständig
* Desinfiziere Dir als erstes Deine Hände mit dem bereitgestellten Händedesinfektionsmittel und trage Dich nachher in die TN- Liste ein. Auch nach der Lektion kannst Du gerne nochmals Deine Hände desinfizieren
* Lege Deine Matte auf die mit Klebeband abgeklebte Markierung
* Solltest Du das WC besucht haben, bitten wir Dich, dieses mit dem entsprechenden Flächendesinfektionsmittel abzusprayen, ebenso den WC- Rollenhalter
* Im Yogaunterricht verzichtet die Yogalehrerin auf „hands on“ Korrekturen und bleibt auf der Matte. Wir können Dich aber auch sehr gut verbal und durch vorzeigen durch die Stunde leiten
* Wir praktizieren nur Übungen, bei denen alle Körperteile auf der Matte bleiben (z.B. keine ausgebreiteten Arme im Liegen) und haben auch schon sonst das Yoga an die momentane Situation (Maske) angepasst (keine Atemübungen, kein Singen usw.)
* Bitte denke weiterhin an die Abstandsregeln, auch vor und nach dem Yoga
* Im Sinne einer mentalen Auszeit für alle bitten wir Dich, Gespräche über die C…… Situation vor in der TN- Gruppe zu reduzieren. Dein YOGAPLACE Team ist gerne vor der Lektion oder auch via Mail für Dich da

Wenn Du Krankheitssymptome hast, ist ein Besuch bei uns nicht möglich. Die Teilnahme an unserem Angebot basiert auf Eigenverantwortung, auch für Personen der Risikogruppen.

Ansonsten empfehlen wir Dir weiterhin, die entsprechenden Empfehlungen und Infos des BAG und unser Schutzkonzept zu beachten. Wir freuen uns, wenn wir alle miteinander so zur Sicherheit aller beitragen können.