

# VAMOS YOGA

HERZLICH WILLKOMMEN IM STUDIO (AB 07. JUNI 2021)



Damit wir die langersehnte gemeinsame Zeit auf der Yogamatte im Studio zusammen genießen können, bitten wir Dich um Deine Unterstützung und danken Dir herzlich dafür.

SCHÖN, DASS DU DA BIST!



Mit einem herzlichen NAMASTÉ, wollen wir uns ab sofort auch wieder vor Ort begrüßen!

In den nachfolgenden Punkten haben wir die erforderlichen Maßnahmen und Regeln, die uns einen sicheren und sauberen Betrieb gewährleisten sollen, zusammengestellt.

Wir haben die Auflagen und Vorgaben des bayerischen Staatsministeriums in einem Hygiene- und Sicherheitskonzept für VAMOS YOGA umgesetzt. Du findest alle Hinweise auch vor Ort.



- 1) **Abstandsregelung / Teilnehmerzahl / Buchungen / Unterrichtsdauer**  
Die derzeitigen Abstandsregelungen (1,5 Meter) erlauben uns vor Ort eine maximale Teilnehmerzahl von 9 Personen pro Einheit.  
Für die Online Live Klassen und Aufzeichnungen gibt es keine Beschränkung.  
ALLE Einheiten müssen über Eversports gebucht werden.

*Bitte beachtet, dass sowohl die Studio als auch Online Live Klassen erst ab mindestens drei TeilnehmerInnen stattfinden. Ausschlaggebend ist die Anzahl der Anmeldungen 120 Minuten vor Kursbeginn.*

Die 9 verfügbaren Mattenplätze haben wir im Studio mittels Markierungen gekennzeichnet. Such' Dir aus, wo Du Deine Matte ausrollen möchtest und nimm direkt Platz. Bitte vermeide unnötige Wege im Raum. Der Gang zum WC ist natürlich möglich.

Bitte halte den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen beim Kommen und Gehen und im Yogaraum ein. Ausgenommen sind Personen des gleichen Haushalts und die Personen, die nach den geltenden Regelungen im Verhältnis zueinander von den Kontaktbeschränkungen befreit sind.

## 2) Mund-Nasen-Schutz/ FFP2 Maske

Beim Üben auf der Yogamatte brauchst Du keine FFP2 Maske zu tragen. Jedoch bedarf es beim Betreten, Verlassen und Bewegen innerhalb des Yogaaraums das Tragen einer FFP2-Maske

Für die Yogalehrer gilt eine Pflicht zum Tragen einer medizinischen Gesichtsmaske.

Teilnehmer ohne FFP2 Maske. Nach der Einheit bitten wir Dich das Studio unter Einhaltung der Abstandsregeln zu anderen Personen zügig zu verlassen.

## 3) Desinfektionsspender für Hände und ggf. Füße / Flächendesinfektion

Wir haben für Dich im Raum und im WC je einen Hygienespender mit Hand-Desinfektionsmittel montiert, so dass Du Dir Deine Hände und ggf. Füße desinfizieren kannst. Auf dem Schuhschrank vor der Eingangstür steht außerdem ein Handdesinfektionsgel für Dich bereit.

Die Türklinken werden vom Vamos Yoga Team oder dem Reinigungsteam vor und nach der Stunde mit Flächendesinfektion behandelt - ebenso das WC/ Waschbecken.

## 4) Garderobe / Umkleide

Eine Kleiderstange für Jacken/ Mäntel und Regale für Deine persönlichen Sachen gibt es im hinteren Bereich des Raums. Du kannst Deine persönlichen Sachen aber auch neben Deiner Yogamatte ablegen. Denk daran, Dein Handy in den Flugmodus umzuschalten.

Bitte komme - wenn möglich bereits in Yogakleidung. Im Ausnahmefall kannst Du Dich im WC umziehen.

## 5) Yogamatte und Hilfsmittel

Bitte nutze zum Üben Deine eigene Yogamatte und bring auch Blöcke, Gurte und Decken von zu Hause mit. Studio-Equipment muss nach Verwendung gereinigt und desinfiziert werden. Mittel und Tücher liegen bereit.

Wir haben Basic Equipment zum Verkauf im Studio vorrätig.

Die großen Bolster für z.B. Yin Yoga dürfen - mit einem eigenen, großen Handtuch abgedeckt - verwendet werden.

## 6) Safety first

Wir verzichten derzeit darauf, im Studio Wasser und Tee anzubieten. Eine eigene Trinkflasche mitzubringen, ist natürlich erlaubt.

Bitte komm nicht ins Studio, wenn Du „unspezifische Allgemeinsymptomen und respiratorische Symptomen jeder Schwere“ hast oder in den letzten zwei Wochen in Kontakt mit einer mit COVID-19 infizierten Person warst.

Wir sind überzeugt, dass wir unter Einhaltung der geltenden Handlungsempfehlungen und Vorschriften ein wundervolles Miteinander im Vamos Yoga erleben und eine wertvolle Zeit zusammen verbringen können.

Vielen Dank für Euer Da-Sein und Eure Treue!  
Martina und das Vamos Yoga Team



Das gesamte Sicherheits- und Hygienekonzept kannst Du selbstverständlich vor Ort einsehen.