

HYGIENEKONZEPT



MUND-NASE-BEDECKUNG

In geschlossenen Räumen (außer an deinem Platz) ist eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen. Bringt daher bitte unbedingt eine Maske / Bedeckung mit.

ABSTANDSREGELUNGEN

Die Abstandsregelungen (1,5 Meter) müssen bei den Wanderungen, in den Yogastunden, in der Unterkunft und während des gesamten Retreats eingehalten werden (außer für Personen aus einem gemeinsamen Haushalt).

RETREAT-TEILNAHME

Vor der Teilnahme an dem Retreat ist jeder dafür verantwortlich, seinen Gesundheitszustand zu überprüfen. Von der Teilnahme sind folgende Personen ausgeschlossen: Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen, respiratorischen Symptomen jeder Schwere & Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen. Treten während des Retreats Symptome auf, muss die Unterkunft umgehend verlassen werden.

EIGENE YOGAMATTE

Momentan dürfen wir dir leider keine Yogamatten zur Verfügung stellen. Bring diese bitte selber mit (ausgenommen: Sylt & Mallorca). Yoga-Utensilien dürfen während des Retreats nicht untereinander getauscht werden. Im Yoga-Raum findet ihr Markierungen für die Matte. Bitte nur diese Plätze zum Üben nutzen.

YOGA-RAUM

Der Yoga-Raum ist 15 Minuten vor Beginn der Stunde geöffnet. Das Betreten des Yoga-Raums erfolgt einzeln und nicht in der Gruppe.

ABSTAND

Ein Abstand von 1,5m ist jederzeit beim Betreten, Verlassen und im Yoga-Raum einzuhalten. In der Yogaklasse wird ein Mindestabstand von 1,5m zwischen Schülern und Lehrer eingehalten.

MASKENBALL

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist im gesamten Yoga-Raum sowie beim Betreten, Verlassen & der Benutzung der Sanitäranlagen verpflichtend. Sobald du auf deiner Matte im Yoga-Raum bist, darfst du die Maske abnehmen. Es wird ohne Maske geübt. Während du dich im Raum bewegst, bitte Mund und Nase bedecken.

HÄNDE WASCHEN

Bevor du den Raum betrittst, desinfiziere bzw. wasche deine Hände. Vor und nach Betreten des Raums und in regelmäßigen Abständen müssen die Hände mindestens 20 Sekunden mit Seife gewaschen und/ oder desinfiziert werden.

FRISCHLUFT

Der Yoga-Raum wird regelmäßig vollständig gelüftet. Bei gutem Wetter werden wir die ein oder andere Stunde im Freien machen. Bitte dafür wärmer anziehen als sonst, oder was geg. etwas zum „Drüberziehen“ und für die Entspannung mitbringen.

Assists und Kapalabhati werden nicht durchgeführt und auf das Singen von längeren Mantren wird verzichtet.

WANDERN

Bei der Einkehr zum Mittag- und Abendessen gelten die Hygieneregeln der jeweiligen Berg-Hütten oder Restaurants.

STUNDENDAUER

Aufgrund der aktuellen Auflagen dauert jede Yogastunde 60 Min.

Hast du weitere Fragen?

Email: info@yoga-nature-adventure.com