

# CORONAVIRUS - YOGA

## SICHERHEITSMASSNAHMEN IM STUDIO IN MOTION

**Liebe Kursbesucher\*in,**

**Bitte hilf mit** und schütze Deine und unsere Gesundheit, indem Du ab sofort folgende Sicherheitsmaßnahmen beim Betreten und Verlassen des Yogastudios, als auch während der Kurse beherzigst.

Wichtig! Bei Vorhandensein von Symptomen bleibe bitte zu Hause. Das Yogastudio darf bei vorhandenen Symptomen nicht betreten werden.

**1.** Trage eine **mechanische Schutzvorrichtung** (MNS-Maske oder Visier) beim **Betreten und Verlassen** des Studios und **ausserhalb der eigenen Yogamatte** (z.B. Garderobe, am Weg zum WC...).



**2.** Halte **den Mindestabstand von 1 Meter** zu anderen Personen ein.

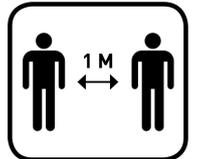
**3.** **Desinfiziere** im Yogastudio **beim Eintreten und vor dem Verlassen Deine Hände.**



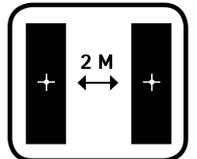
**4.** Lege die **Yogamatte entlang der vorgegebenen Markierungen** aus, um den Mindestabstand von 2 Metern während des Kurses zu bewahren.

Auf der Yogamatte besteht keine Maskenpflicht!

**5.** Zu Deiner eigenen Sicherheit: **bringe** wenn mögliche **Deine eigene Yogamatte** mit. Die **Studiomatten desinfiziere** wie üblich sehr gründlich nach der Kurseinheit.



**6.** Wir bitten dich - für einen geordneten Ablauf - nach der Stunde das **Studio einzeln zu verlassen.** Die Person die ganz hinten links (türseitig) liegt, verlässt als erste den Raum.



### **Während der Stunde**

- › Wir verzichten vorerst auf die allgemeine Nutzung von Kissen, Decken, ...
- › Bitte bringe daher auf jeden Fall deine eigene Decke und falls nötig Deine Yoga-Blöcke mit.
- › Wasser und Tee gibt es nicht zur Selbstbedienung.
- › Es wird keine „Hands on“ geben.

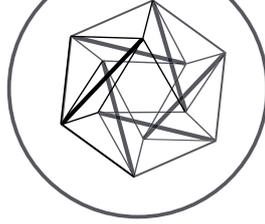


### **Nach der Stunde**

Nach den Stunden reinigen wir den Raum mit **Flächendesinfektion und lüften** gut durch (ca. 5-15 Min.). Bitte den Raum **erst danach betreten.**

**Im Studio ist (mit Vorbehalt) für max. 15 Personen Platz.**

*Herzlichen Dank für Deine Mithilfe! Anja & Eva*



# CORONAVIRUS - SHIATSU

SICHERHEITSMASSNAHMEN IM STUDIO IN MOTION

---

## Liebe Klient\*innen

**Bitte helfen Sie** mit und schützen Sie Ihre und unsere Gesundheit, indem Sie ab sofort folgende **Sicherheitsmaßnahmen** beim Betreten und Verlassen der Shiatsu Praxis, als auch während der Behandlung beherzigen.

**Wichtig!** Bei Vorhandensein von **Symptomen bleiben Sie bitte zu Hause.** Die Praxisräumlichkeiten dürfen bei vorhandenen Symptomen nicht betreten werden.

**1. Tragen Sie eine mechanische Schutzvorrichtung (MNS-Maske oder Visier)** - auch während der

Behandlung, die den Mund- und Nasenbereich gut abdeckt (Ausnahme: Kinder unter 6 Jahren). Diese wird zum Selbstkostenpreis angeboten, falls Sie keine eigene mitgebracht haben.

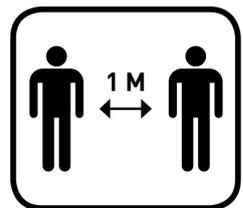


**2. Desinfizieren Sie im Behandlungsraum beim Eintreten und vor dem Verlassen** ihre Hände.



**3. Hängen Sie ihre Jacken/Mäntel selber** auf.

**4. Halten Sie den nötigen Mindestabstand** von 1 Meter zur Behandlerin, wann immer dies möglich ist (z.B. vor und nach der Behandlung auf der Shiatsu matze) ein.



**5. Achten sie auf die übliche Atemhygiene.**



*Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!*