

Kundalini Yoga Galerie

inspirierte Veränderung

Philipp von Dietlein
Verwaltung
Kasewinkel 46
48157 Münster
Telefon 0251 53407938
Mobil 0151 272788899
kontakt@kundalini-yoga-galerie.de
www.kundalini-yoga-galerie.de

im Juni 2021

Hinweise zum Hygiene- und Infektionsschutz

Diese Information gibt Dir einen Überblick über die geltenden Hygiene- und Infektionsschutzstandards für Yogakurse. Das Einhalten dieser Regeln ist Voraussetzung für Deine Teilnahme. Bitte sprich uns bei Unklarheiten an.

1. Komm bitte nur nach vorheriger Anmeldung und Anmeldebestätigung unsererseits zum Kurs oder Workshop. Wir dürfen maximal einen Teilnehmer auf 7 Quadratmeter Fläche im Raum zulassen. Eine unangemeldete Teilnahme ist deshalb leider nicht möglich.
2. Falls Du aus Sorge um Deine eigene Gesundheit oder aus familiären Gründen mit Außenkontakten besonders vorsichtig sein möchtest, überprüfe und überlege bitte doppelt, ob eine Teilnahme derzeit für Dich richtig ist.
3. Wenn Du Symptome einer Atemwegsinfektion (Halsschmerzen oder Kratzen im Hals, Husten, laufende Nase beziehungsweise Schnupfen, Fieber, Abgeschlagenheit) hast, darfst Du nicht teilnehmen. Bitte sag dann vorher ab, damit wir besser planen können.
4. Bring Deine eigene Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit. Trink nur eigenen Gefäßen.
5. Lege Deine medizinische Maske an, bevor Du das Gebäude betrittst. Du musst sie tragen, bis Du auf Deiner Matte sitzt. Die Maske ist wieder anzulegen, sobald Du Deinen Platz verlässt. Nur auf Deiner Matte trägst Du keine, damit Du die Atemübungen richtig mitmachen kannst.
6. Achte beim Zugang in den Raum darauf, dass zu allen Seiten zwei Meter Abstand zu anderen gewahrt bleiben.
7. Nach Betreten des Eingangsflures musst Du Deine Hände desinfizieren. Desinfektionsmittel steht bereit.
8. Du bist mit Betreten der Räume damit einverstanden, dass wir Deine E-Mail-Adresse und Telefonnummer oder Mobilnummer dokumentieren, um gegebenenfalls eine Kontaktpersonennachverfolgung zu ermöglichen. Diese personenbezogenen Daten werden vier Wochen lang bis nach Kursende oder nach dem Workshop aufbewahrt und dann von uns vernichtet.
9. Idealerweise kommst Du zu uns bereits in Yogakleidung. Das Nutzen des Umkleideraumes ist unter Einhaltung des Abstandsgebotes zwar erlaubt, aber bitte beachte, dass es organisatorisch reibungsloser ist, wenn sich vor der Umkleide keine Schlange bildet.
10. Wahre im Raum das Abstandsgebot von eineinhalb Metern zu anderen. Lege Deine Matte im Abstand von eineinhalb Metern zu den anderen Matten auf den Boden. Vermeide Körperkontakt. Bleibe bei den Übungen auf Deiner Matte.
11. Wir lüften beim Praktizieren permanent durch geöffnete Fenster. Bitte bring bei Bedarf warme Kleidung mit.

Wenn sich alle an diese Regeln halten, steht einer entspannten und gesunden Yoga- und Meditationspraxis nichts mehr im Weg! Wir freuen uns darauf.

Herzlichst
Kundalini Yoga Galerie
Phil und Vera von Dietlein