



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 13.05.2020

„Mit Yoga durch die Krise“  
Eine Teilnehmerin

## Newsletter 6/2020

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde des Yoga Zentrum Darmstadt,**

nach langen Wochen der Ungewissheit eröffnen wir am

**Montag, 18.05.2020,**

den Betrieb gemäß Corona-Kursplan (siehe pdf). Es wird noch eine Weile dauern bis wir die Kursstunden im normalen Rhythmus abhalten können. Wir freuen uns aber sehr, Euch wieder persönlich begrüßen zu dürfen und mit Euch zu trainieren.

Die Grundlage dafür sind die Ausführungen des Gesetz- und Verordnungsblatt für das Land Hessen Nr. 24 vom 08.05.2020, S. 302 ff. Die dort genannten Bedingungen zur Lockerung der Kontakteinschränkungen sind:

1. Der Trainingsbetrieb wird kontaktfrei ausgeübt,
2. ein Mindestabstand von 1,5 Metern ist zwischen Personen gewährleistet,
3. Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten, werden durchgeführt,
4. Umkleidekabinen, Dusch- und Waschräume sowie die Gemeinschaftsräumlichkeiten, ausgenommen Toiletten, bleiben geschlossen,
5. der Zutritt zur Sportstätte erfolgt unter Vermeidung von Warteschlangen,
6. Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert Koch Institutes werden keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt,
7. die Empfehlungen des Robert Koch Instituts zur Hygiene sind zu beachten.

Für den Start richten wir die Räumlichkeiten her, desinfizieren alle Flächen, Yogamatten und Gegenstände und werden dies auch weiterhin regelmäßig tun. Auf Basis der o.g. Öffnungsvoraussetzungen haben wir einen Hygieneplan entwickelt, der im Anhang beigefügt und um dessen Berücksichtigung und Einhaltung wir im gegenseitigen Interesse dringend bitten (siehe pdf)

### VERÄNDERTER KURSBETRIEB

Wir wollen den Kursbetrieb so wenig wie möglich verändern, kommen aber umständehalber um ein paar Anpassungen nicht umhin.

Grundsätzlich gilt: kommt nur bei vollständiger Gesundheit und ohne Krankheitssymptome!

Kommt bitte bereits umgezogen ins Studio, da die Umkleideräume geschlossen bleiben müssen. Daher können auch die Spinde nicht genutzt werden. In Ausnahmefällen besteht für Einzelpersonen eine Umkleidemöglichkeit.

#### Elisabeth Baender-Michalska

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin/Pilates-Trainerin  
Entspannungskursleiterin

#### Studio

Heinrichstr. 117  
64283 Darmstadt  
  
Eingang durch  
Hofeinfahrt

#### Kontakt

Tel.: 06151 – 29 39 83  
Fax: 06151 – 29 15 41  
E-Mail: [fit@yoga-gymnastik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)  
Web: [www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)

#### Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt  
BIC HELADEF1DAS  
IBAN DE02 5085 0150 0100 1300 09

Steuernr.: 007 803 02470



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Wenn vorhanden bringt bitte Eure eigene (desinfizierte) Yoga-/Gymnastikmatte und eine Decke mit. Alternativ ist auch ein Handtuch hilfreich, mit dem Ihr unsere Yogamatten bedecken könnt.

Im Eingangsbereich stellen wir Handdesinfektionsmittel zur Verfügung, das wir Euch bitten bei Ankunft zu benutzen. In den WCs und im Übungsraum sind ebenfalls Handdesinfektionsmittel bereitgestellt.

Zur Begrüßung sind aktuell Händeschütteln und Umarmungen nicht angebracht. Wir werden uns alle mit einem herzlichen Lächeln und „Namasté“ begrüßen.

Maskenpflicht besteht offiziell keine, stellen Euch aber frei, bei Ankunft und solange Ihr auf den Kurs wartet eine solche zu tragen. Bitte bildet keine Gruppen und haltet im Aufenthaltsbereich und Übungsraum die vom Robert Koch-Institut empfohlenen Nies-, Husten-, Abstands- und Handhygieneempfehlungen ein.

Der Übungsraum im Untergeschoß ist mit rd. 150 m<sup>2</sup> ausreichend groß, um einen regulären Kursbetrieb abzuhalten. Bittet haltet sowohl im Eingangsbereich als auch beim Unterricht den Mindestabstand von 1,5 m ein. Im Übungsraum sind die Plätze markiert, wo Ihr die Matten im gebotenen Abstand positionieren könnt.

Bringt Euch etwas zum Trinken mit, da wir bis auf weiteres keine Getränke und Gläser/Tassen zur Verfügung stellen können.

Ggü. dem Vor-Corona-Kursplan werden vorerst Beginn und Dauer der Kursstunden leicht verändert sein. Dies ist erforderlich, um ausreichend Zeit zur Desinfektion von Matten nach der Kursstunde zu haben. Der Kursplan für die Kursstunden ab dem 18.05.2020 steht auf der Webseite.

Die Yoga- und Pilatespraxis wird vorerst so gestaltet sein, dass jegliche Form der Anstrengung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht, vermieden wird.

Wie praktikabel die vorgenannten Maßnahmen sind, wird die Praxis zeigen; ggf. nehmen wir Korrekturen vor.

## ONLINE-ANGEBOT



Krisenzeiten eröffnen auch Chancen. Wir mussten neues Equipment für die Videoerstellung beschaffen und uns in ein neues Metier einarbeiten. Die Livestreamings haben uns nicht nur zusätzliche Kosten und Arbeit abverlangt, sondern auch Spaß gemacht. Wir werden auch weiterhin Online-Videos erstellen für alle, die jetzt noch nicht in den Präsenzunterricht kommen können oder wollen. Da wir nicht alle Kursstunden filmen können, werden wir wöchentlich eine Auswahl von Yoga- und Pilatesstunden treffen, die wir auf der Webseite vorab ankündigen. Somit besteht auch weiterhin die Möglichkeit, zuhause an den Kursstunden teilzunehmen. Bei der Online-Übertragung der Kurse bleiben die Persönlichkeitsrechte der anwesenden KursteilnehmerInnen gewahrt!

Sobald der Mitgliederbereich auf unserer Webseite eingerichtet und mit Inhalten gefüllt ist, können die Videos exklusiv dort angesehen werden. Wir informieren Euch, sobald der Zugang steht.

Nutzt meine Livestreams auf ZOOM und Facebook für Euer Wohlbefinden. Die Sendetermine findet Ihr auf meiner Homepage ([www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)). Vorläufig könnt Ihr unter Anleitung der Videos auf [Facebook](https://www.facebook.com) üben.

Für Fragen stehe ich gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Ich danke Euch allen für die vielen positiven Feedbacks und Ermutigungen. Einige berichteten, wie gut ihnen die Yoga- und Pilatesübungen zuhause getan haben und eine willkommene Abwechslung von Homeoffice, Kinderbetreuung und Co. brachten. So waren wir mehrere Wochen wenigstens virtuell miteinander verbunden.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch in der Heinrichstrasse,

herzliche Grüße  
Elisabeth & Team



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

# Hygieneplan

## Achtsam mit sich und anderen

Bitte besuchen Sie uns nur bei vollständiger Gesundheit und ohne Krankheitssymptome. Gehören Sie einer Risikogruppe im Sinne der Empfehlungen des Robert Koch-Instituts an, so setzen Sie sich bitte keiner besonderen Gefährdung aus.

## Pünktlich kommen und gehen

Bitte kommen Sie pünktlich zum Training – nicht zu früh und nicht zu spät. Bitte verlassen Sie das Studio spätestens 15 Minuten nach Kursende. Bitte keine Warteschlangen bilden.

## Mund-Nasen-Schutz

Mund-Nasen-Schutz ist nicht vorgeschrieben. Wir stellen es Ihnen frei, beim Betreten des Studios und Wartens auf den Kurs einen solchen zu tragen. Beim Training ist der Mund-Nasen-Schutz nicht vorgeschrieben; bitte beachten Sie die aushängenden Hygieneregeln.

## Umkleiden

Umkleidekabinen müssen leider geschlossen bleiben. Wir bitten Sie daher, bereits in Trainingskleidung ins Studio zu kommen. In Ausnahmefällen besteht für Einzelpersonen eine Umkleidemöglichkeit.

## Abstand Halten

Ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen Personen muss in allen Räumen gewährleistet sein. Bitte halten Sie auch im Kursraum zu den Mittrainierenden und TrainerInnen den nötigen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein. Der Trainingsraum im UG ist 150 m<sup>2</sup> groß, sodass ein ausreichendes Platzangebot besteht.

## Matten, Decken und Handtücher

Soweit vorhanden, bringen Sie bitte Ihre eigene Matte und eine Decke mit. Sie können auch gerne ein ausreichend großes Handtuch mitbringen, um unsere Matten zu bedecken.

## Umgangsform

Wir grüßen Sie mit einem herzlichen Lächeln und Namasté. Wir verzichten auf physischen Kontakt, einschließlich Händeschütteln, Umarmen und taktiles Anleiten.

## Kursbetrieb

Wir sind angehalten, die Namen aller KursteilnehmerInnen zu notieren.

Leider ist es uns untersagt, Wasser oder Tee anzubieten. Bitte bringen Sie Ihre eigene Wasserflasche oder Thermosbecher mit.

## Händedesinfektion

Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände unmittelbar nach dem Betreten des Studios. Desinfektionsmittel stehen hierzu für Sie bereit. Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände nach Kursende erneut. Zum Händetrocknen im WC bitte die Händetrockner benutzen und Papiertücher in die vorgesehenen Abfalleimer entsorgen.

## Mattendesinfektion

Bitte lassen Sie nach der Kursstunde unsere Matten auf dem Boden. Wir desinfizieren die Matten regelmäßig und gründlich.

Reinigen Sie bitte Ihre eigene Matte regelmäßig und desinfizieren Sie sie.