



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraxis für 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

Die Umkleieräume können unter folgenden Bedingungen genutzt werden:
a) Damenumkleide: max. 4 Personen (höchstens eine Person je angefangener 5 Quadratmeter Grundfläche)
b) Herrenumkleide: max. 2 Personen
Sollten die Sammelumkleiden besetzt sein, warten Sie bitte im Aufenthaltsbereich. Das Studio ist groß genug, um die empfohlenen Abstandsregeln einhalten zu können.

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 m² groß, sodass ein ausreichendes Platzangebot besteht. Die Plätze für die Yogamatten sind markiert.

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 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 bereit. Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände nach Kursende erneut. Zum Händetrocknen im WC bitte die Lufttrockner 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.