



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraxis für Psychotherapie

Art of Emotion

# Bitte helfen Sie uns!

## 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

Wir gestalten die Termine aufeinanderfolgender Kurse so, dass sich möglichst wenige TeilnehmerInnen begegnen. Bitte kommen Sie pünktlich zum Training – nicht zu früh und nicht zu spät. Bitte verlassen Sie das Studio spätestens 15 Minuten nach Kursende. Bitte ausreichend Abstand halten.

### Mund-Nasen-Schutz

Bitte tragen Sie beim Betreten des Studios, Umziehen und Warten auf den Kurs einen Mund-Nasen-Schutz. Sie dürfen auch ohne Maske trainieren. Bitte verstehen Sie aber, wenn andere sich mit Maske wohler fühlen.

### Umkleiden

Wenn möglich kommen Sie bereits umgezogen ins Studio. Bitte in den beiden Sammelumkleiden die geforderten Abstandsregeln einhalten.

### Abstand Halten

Der Trainingsraum im UG ist groß, sodass ein ausreichendes Platzangebot besteht. Halten Sie während des Trainings einen Abstand von mindestens 1,5 Metern untereinander ein. Die Plätze für die Matten 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.

### Datenerfassung

Negativnachweis und Kontaktdatenerfassung sind zzt. nicht erforderlich.

Niesen und Husten bitte in die Armbeuge.

### 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 die studioeigenen Matten auf dem Boden liegen und desinfizieren die Matten mit den bereitgestellten Desinfektionsmitteln.

Reinigen und desinfizieren Sie bitte Ihre eigene Matte regelmäßig.

Wir desinfizieren regelmäßig alle allgemein zugänglichen Flächen (Türklinken, Handläufe etc.). Die Luft im großen Übungsraum wird laufend mit Hilfe einer Lüftungsanlage ausgetauscht und durch einen Luftreiniger gesäubert.