

# iYOGA Rostock

## Hygiene- Hinweise



**Annegret Jusepeitis**  
IYENGAR®-Yogalehrerin

® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers BKS IYENGAR verwendet.

**Zur weiteren Eindämmung der Corona-Pandemie und zum Wohle eurer Gesundheit möchten wir alle Übenden bitten, sich an folgende Regelungen zu halten:**

### 1) Ankommen im iYOGA Rostock

Kommt bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn des Unterrichts. In den Umkleideräumen sollten sich maximal 2 Personen zur selben Zeit umziehen. Ihr könnt auch gern eure Übungskleidung (ggf. unter der Straßenkleidung) bereits tragen, bevor ihr das Haus des iYOGA Rostock betretet.

Betretet ihr das Haus des iYOGA Rostock, tragt bitte euern Mund- und Nasenschutz. Achtet bitte darauf, dass ihr den Mindestabstand von 1,50m zu anderen Personen einhaltet – auch wenn es kurzzeitig zu Warteschlangen kommt.

Sofern ihr einzeln das iYOGA betreten habt, zieht die Schuhe aus, stellt sie im Eingangsbereich des iYOGA ab und **wascht euch bitte gründlich die Hände mit Seife**. Desinfiziert die Hände danach. Es steht ein **Desinfektionsmittelspender** im Eingangsbereich des iYOGA.

Legt eure mitgebrachte Matte auf einen Platz, der 1,50m Abstand zur Nachbarmatte gewährt. Legt eure Straßenkleidung in der Umkleidung ab oder hinter eurer Matte in den Rucksack, Beutel etc., aus dem ihr eure mitgebrachten Props genommen habt. Legt euern Mund- und Nasenschutz erst ab, wenn ihr eure Matte nicht mehr verlasst bzw. der Unterricht beginnt. Verstaubt euern Mund- und Nasenschutz in einer dafür mitgebrachten Box oder Folientüte und legt ihn in dieser Hülle neben oder hinter eure Matte. Platziert eure Hilfsmittel auf bzw. neben der Matte.

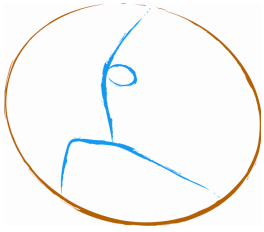
Bei der Benutzung der Toilette desinfiziert diese vor und nach dem Gebrauch. Kehrt ihr in den Übungsraum zurück, desinfiziert die Hände.

Berührt bitte so wenig wie möglich Gegenstände und Oberflächen außerhalb eurer Matte. Während eures gesamten Aufenthaltes im iYOGA Rostock beachtet bitte die Husten- und Niesetikette.

### 2) Was ist zum Unterricht mitzubringen

Um ein Infektionsrisiko über Kontakt möglichst zu reduzieren, gelten folgende Regeln:

Alle Props, die im iYOGA vorrätig sind, werden grundsätzlich unter Verschluss gehalten. Ihr solltet daher eure eigenen Matten, Blöcke, Decken, Gurte, Augensäckchen etc. zum Unterricht mitbringen. Es ist wie beim Online-Unterricht: Habt ihr die Hilfsmittel nicht, werdet kreativ und ersetzt diese Props durch Gegenstände, Bücher usw., die unseren Blöcken ähneln, Gürtel, Tücher etc., die anstelle von Gurten einsetzbar sind. Bringt wenigstens eine Decke zum Unterricht mit - falls Auswahl möglich - eher 3 Decken und von fester Art. Zusätzlich ist ein Handtuch mitzubringen. Damit können Bolster z.B. während der Benutzung abgedeckt werden.



# iYOGA Rostock

## Hygiene- Hinweise



**Annegret Jusepeitis**  
IYENGAR®-Yogalehrerin

® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers BKS IYENGAR verwendet.

Erwerben könnt ihr Yoga-Hilfsmittel zum Beispiel unter:

[www.jivanaprops.eu](http://www.jivanaprops.eu) (zu einem relativ günstigen Preis-Leistungs-Verhältnis)

<https://iyengar-yoga-berlin.de/category/shop/hilfsmittel/>.

Für den Fall, dass ihr keine Props habt/ besorgen könnt, besteht in Ausnahmefällen für die Übergangszeit mit den strengen Hygieneauflagen die Möglichkeit, Hilfsmittel aus dem iYOGA gegen Gebühr auszuleihen. (Matte: 20EUR, Gurt: 10EUR, 2 Blöcke: 20EUR, Decke: 20EUR). Die ausgeliehenen Props sind am Ende der Corona-Zeit gereinigt wieder zurückzugeben.

### 3) Während des Unterrichts

Ich muss euch ohne Körperkontakt unterrichten, so dass jede manuelle Korrektur entfällt. Auch ich muss den Mindestabstand zu anderen Personen von 1,50m wahren. Es wird nicht gesungen.

Es wird ausreichend und häufig gelüftet während des Unterrichts, damit die Gefahr einer Infektion durch Aerosole minimiert wird. Seid ihr kälte- und- oder zugluftempfindlich, zieht euch entsprechend dem Zwiebelschalenprinzip mehrere Schichten Übungskleidung an.

Müsst ihr die Toilette aufsuchen, setzt euern Mund- und Nasenschutz auf. Desinfiziert die Toilette vor und nach der Benutzung. Dafür stehen Desinfektionsflaschen sowie -tücher bereit.

### 4) Nach dem Unterricht

Wenn ich den Unterricht beendet habe, setzt als Erstes euern Mund- und Nasenschutz auf. Dann rollt eure Matte zusammen, zieht euch ggf. um, packt eure Hilfsmittel ein und geht die Hände gründlich waschen. Desinfiziert eure Hände, zieht die Schuhe an und verlasst das iYOGA und das Haus des iYOGA. Beachtet dabei unbedingt die Abstandsregel – auch wenn es kurzfristig zu Wartenschlangen kommen sollte. Geht mindestens 50 Meter von der Haustür entfernt weg, bevor ihr euch in eure private Sphäre begeben.

Nach jedem Unterricht wird gründlich gelüftet und gereinigt.

### 5) Was ist noch zu beachten

Fühlt ihr euch nicht gut (Niesen, Husten, Erkältungssyptome), bleibt zu Hause, erholt euch gut und macht ggf. den Online-Unterricht mit.

Solltet ihr in Kontakt mit Corona-Infizierten stehen und/ oder Corona infiziert sein, ist der Besuch im iYOGA Rostock ausgeschlossen. Bitte gebt sofort Bescheid, wenn Ihr nach dem Üben im Zentrum erfahrt, dass Ihr mit dem Coronavirus infiziert seid oder dass Ihr Kontakt mit Corona-Infizierten hattet.

Vielen Dank für eure Kooperation!

Bleibt gesund! Om Shanti.