



Wir gehen Schritt für Schritt Richtung Normalität. Aber das geht nur mit deiner Hilfe!
Bitte lies dir die neuen Regelungen gut durch, bevor du das erste Mal (wieder) ins Simyoga-Studio kommst.

So sehr wir uns auf jeden von euch freuen. Der Yogi-Codex gilt jetzt erst recht: Bitte bleib Zuhause, wenn Du Dich nicht gut fühlst!! So werden die Simyoga-LehrerInnen es auch tun. Rücksichtsvoll und verantwortungsvoll handeln ist wichtig, damit alle gesund bleiben und wir weiter Offline-Yoga machen dürfen! Selbstverständlich kannst du immer an unseren weiterhin angebotenen Online-Klassen teilnehmen.



Stundenplan

Bitte informiere dich regelmäßig über den aktuellen Stundenplan. Wir bieten sowohl online als auch offline Klassen an. Längere Pausen zwischen den Kursen sorgen dafür, dass nicht zu viel Betrieb ist und wir ausreichend lüften können. In der Eversports-App findest du alle Infos zum aktuellen Stundenplan.



Teilnehmerzahl

Um den Mindestabstand von 1,5 m zu wahren, können max. 10 Teilnehmer pro Kurs vor Ort teilnehmen. Aus diesem Grund könnt ihr euch über die Eversports-App zu einem Kurs an- und abmelden. Aufgrund der Registrierpflicht muss sich jeder Teilnehmer über die App anmelden. Nur so können wir nachvollziehen, wer wann und mit wem im Studio war. Solltest du spontan doch nicht kommen können, melde dich bitte ab und gib deinen Platz für andere frei.



Maskenpflicht

Bitte trage deine Maske, wenn du ins Studio kommst. Begib dich direkt auf deine Yogamatte. Dort kannst du die Maske für die Zeit der Yogapraxis ablegen. Nach der Stunde legst du deine Maske bitte wieder an und verlässt das Studio auf direktem Weg.



Hände desinfizieren

Desinfiziere bitte direkt am Eingang Deine Hände mit dem von uns bereit gestellten Desinfektionsmittel.



Duschen & Umkleiden geschlossen

Bitte komm direkt umgezogen zu uns ins Studio und benutze die Umkleide nur zum Ablegen von Jacken und Taschen.



Getränke

Bring Dir etwas zu trinken mit. Wir dürfen vorerst keine Getränke anbieten und werden auch den Aufenthaltsraum nicht nutzen können.



Yogamatten & Hilfsmittel

Bitte bring deine eigene Yogamatte und Hilfsmittel mit. Aus Hygienegründen können wir keine Materialien aus der Yogaschule benutzen – auch keine Decken, Blöcke, Gurte, Kissen etc. Wenn du Empfehlungen für Yogamatten brauchst, sprich uns gerne an.



Richtig husten und niesen

Wer hustet oder niest, hat nicht gleich einen Virus. Dennoch bitten wir dich in deine Armbeugen oder ein Taschentuch zu husten oder niesen und möglichst nichts anzufassen außer deiner Matte.



Hände waschen

Bitte wasch dir nach der Stunde gründlich die Hände. In unseren Studios stehen Seife und Papiertücher bereit.



Spread Love not Virus

Bitte verzichtet auf Körperkontakt. Die Freude sich wiederzusehen wird groß sein, aber das können wir auch ohne Umarmungen zeigen. Aus diesem Grund werden wir auch keine Hilfestellungen/Assists während der Stunde geben.



Risikogruppe

Wenn du zur Risikogruppe gehörst oder in engem Kontakt mit einem Angehörigen der Risikogruppe stehst, empfehlen wir dir lieber online teilzunehmen.



Genießen & Spaß haben

Yoga ist und bleibt mehr als nur Sport. Gerade in dieser unsicheren Zeit kann uns Yoga körperlich und mental unterstützen. Deshalb freuen wir uns über jeden, der weiterhin online und offline dabei ist.

Danke für euer Verständnis und eure Unterstützung!

NAMASTÉ

Dein Simyoga-Team