



## COVID-19 Schutzkonzept für die Gruppenstunden im Raum Ichzeit - gültig ab 25. Oktober 2020

Dieses Schutzkonzept stützt sich auf die Empfehlungen und Auflagen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und des Kantons Luzern.

Wir bitten dich, bei deinem Besuch im Raum Ichzeit die folgenden Richtlinien einzuhalten:

- Wer sich krank fühlt oder Krankheitssymptome hat (wie Fieber, Husten, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) muss dem Unterricht fern bleiben. Ebenso alle, die in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer Corona infizierten Person hatten.
- Die Teilnahme an den Yogaklassen geschieht auf eigene Verantwortung.
- Es gilt das Tragen von Masken im Eingangs- und Garderobenbereich und bis die Teilnehmer/-innen auf der Matte sind.
- Um Ansteckungsketten jederzeit nachverfolgen zu können (Contact Tracing), musst du mich bei einer Corona-Infektion informieren.
- Erscheine bitte frühestens 10 Minuten vor Beginn im Studio – möglichst bereits in Trainingskleidung.
- Reinige beim Betreten des Studios die Hände mit Desinfektionsmittel.
- Bitte verzichte auf Händeschütteln, Umarmungen und anderem Körperkontakt. Schenke stattdessen ein Namasté oder ein Lächeln.
- Bringe ein Tüchli für die Yogamatte mit.
- Bleibe während des ganzen Unterrichtes auf deiner Matte.
- Halte dich bitte im ganzen Studio jederzeit und wenn immer möglich an das „social distancing“.

Ich danke dir für dein Verständnis und das Beachten dieser Massnahmen. Du trägst damit zum Schutz von uns allen bei. Namasté Fabienne