

**Abstandsregeln,  
Hygienemaßnahmen,  
Eversports und Schnuppern.**

**Gemeinsam für einen  
harmonischen Studiobetrieb.**



### **Kurzfassung der Hygienemaßnahmen:**

- Bitte kommt bereits umgezogen. Umkleiden sind geschlossen. Umkleiden in WCs lt. Verordnung verboten.
- Bitte betretet das Studio mit Maske. Wenn ihr euch im Studio bewegt, z.B. zum WC, bitte mit Maske. Auf euren Matten besteht KEINE Maskenpflicht.
- Bitte wascht euch die Hände, wenn ihr euer Yogaplatz eingerichtet habt. Haltet bitte zu den Waschmöglichkeiten und Matten den Mindestabstand von 1,5 Metern ein, wenn diese belegt sind.
- Bitte bringt eigenes Yogaequipment mit. Matten können ausgeliehen werden. Diese MUSS durch euch nach der Stunde gründlich desinfiziert werden. Mittel stehen dafür zur Verfügung. Decken und Klötze können NICHT ausgeliehen werden.
- Betretungsverbot bei bestehendem Kontakt zu SARS-CoV-2 infizierten Personen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht mehr als 14 Tage vergangen sind.
- Betretungsverbot bei Symptomen eines Atemwegsinfekts oder erhöhter Temperatur.

### **Detaillierte Hinweise zu den Abläufen und Buchungen seht ihr hier in folgender Reihenfolge:**

01. Stundenplan
02. Anmeldung und Bezahlung
03. VOR der Yogastunde
04. WÄHREND der Yogastunde
05. NACH der Yogastunde
06. Kostenloses Schnuppern
- 07. Danke!!! Wenn nicht alles, dann aber bitte das lesen 😊**

### **01. Stundenplan**

Ihr Lieben,

wie ihr hoffentlich schon alle gesehen habt, gibt es den Stundenplan nun nur über Eversports. Entweder Web-Version (Link auf Homepage) oder als App (hier bitte unbedingt die E-Mailadresse nutzen, die ihr im Studio hinterlegt habt!!!)

Wenn ihr euch fragt, warum ihr keine Benachrichtigung darüber bekommen habt, dass ihr euch online anmelden könnt, dann liegt es vielleicht daran,

- dass bei euch keine E-Mailadresse im Profil hinterlegt war
- eure Mailadresse sich geändert hat und ihr habt sie bei uns noch nicht aktualisiert
- es ist ein Schreibfehler in der Adresse
- die Mail ist im Spamordner gelandet
- ihr habt schon ein Konto bei Eversports.

Bei letzterem braucht ihr nichts weiter zu tun, als euch wie bereits bekannt zu den Stunden einfach anzumelden.

Für alle anderen Fälle, bitte ich euch, euch kurz bei mir zu melden. Entweder per E-Mail (info@yoga-ostfildern.de) oder WhatsApp (0173-2062314). Bitte seht von Anrufen ab, da ich alles chronologisch abarbeite und dann euch ggf. anrufe, wenn noch was unklar ist.

Dieser Stundenplan wird lebendig bleiben. Wir werden uns immer wieder an die gegebene Situation anpassen und von Woche zu Woche und von Stunde zu Stunde entscheiden, welche Anpassungen nötig sind, so dass der Ablauf homogen, wirtschaftlich und für alle Beteiligten vertretbar ist. Und da wir alles tiefenentspannte Yogis sind, habe ich überhaupt keine Bedenken, dass wir das alles gemeinsam hinbekommen.

Danke dafür schonmal im Voraus!

## 02. Anmeldung und Bezahlung

Die Yogastunden sind 7 Tage im Voraus buchbar. Stornieren könnt ihr bis zu 5 Stunden vor Kursbeginn. Danach müssen wir leider eure 10-er Karte oder ähnliches trotzdem berechnen. Es gibt eine ausgeschriebene maximale Teilnehmerzahl, da vorgeschriebene Abstandsregeln eingehalten werden müssen.

Achtung: aus wirtschaftlichen Gründen gibt es aber auch eine Mindestteilnehmerzahl. Ab 4 Stunden vor Kursbeginn versendet Eversports eine Absage der Stunde, wenn nicht genug Teilnehmer vorhanden sind. Checkt also bitte eure Mails bzw. die Eversports App bevor ihr ins Yoga kommt. Eversports erstellt auch automatisch eine Warteliste, wenn ihr euch für einen Kurs anmeldet, der schon voll ist. Allerdings bekommt ihr einen Bescheid, wenn ein Platz frei ist, NUR über die APP als PopUp Benachrichtigung. Nicht via E-Mail, wenn ihr euch über euren Rechner angemeldet habt.

Ihr könnt über Eversports auch alle Produkte kaufen. 10-er Karten, Abos, Drop In usw.. Hier möchte ich euch darauf hinweisen, dass das sehr praktisch und einfach in der Handhabung ist, mich dann natürlich Gebühren kostet, so dass euer Geld nicht in vollem Betrag bei mir ankommt. Es spricht nichts dagegen, wenn ihr es bequem habt. Wenn es euch aber egal ist, ob so wie bisher oder über Eversports, dann freue ich mich über den bisherigen Weg, der Banküberweisung eurerseits. Bargeld wird natürlich auch noch angenommen, wenn euch die Überweisung kurzfristig nicht möglich ist.

Für alle, die eine Banküberweisung machen bzw. einen Dauerauftrag eingerichtet haben noch folgende Info: in Eversports wird euer Produkt mit „offen“ oder „unbezahlt“ verzeichnet bis euer Geld bei mir auf dem Konto ist UND ich es in eurem Profil aktualisiert habe. Habt also bitte Verständnis, dass eure Zahlungseingänge nicht sofort in Eversports verzeichnet sind, sondern erst dann, wenn ich die Zeit hatte, sie einzuspeisen. Das versuche ich natürlich schnellstmöglich zu tun.

Gerne stehe ich euch für Fragen zur Verfügung und versuche euch mit Eversports zu helfen, so gut ich kann. Neuland alles – auch für uns Yogalehrer.

## 03. VOR der Yogastunde

Da unsere Umkleiden leider geschlossen bleiben müssen, weil wir den Mindestabstand dort nicht gewährleisten können, kommt bitte schon umgezogen. Das Umziehen im WC ist nicht möglich, da es nicht den geforderten Hygienemaßnahmen entspricht, wenn ihr die WCs blockiert und das Händewaschen nicht gleich möglich ist. Im Studio sind Regale aufgestellt, in denen ihr eure Jacken und Taschen verstauen könnt.

Der Ablauf vor der Yogastunde ist so gedacht, dass ihr ab 10 Minuten vor Kursbeginn kommen könnt. Ist eine Yogastunde vor euch, dann bedenkt, dass diese erst den Raum verlassen haben muss, bevor ihr eintreten könnt.

Bitte wartet unten (draußen) vor der Treppe, wenn ihr früh dran seid. Oben sollte keine Warteschlange entstehen. Haltet bitte auch im Treppenhaus den Mindestabstand von 1,5 Metern ein. Wenn alle Teilnehmer draußen sind, gibt euch der Yogalehrer vom Balkon aus Grünes Licht zum raufkommen. Ist kurz vor der Stunde keiner unten am Eingang oder im Treppenhaus, kommt einfach hoch.

Vor der Studio-Eingangstür im 1. OG steht ein Regal für eure Schuhe, stellt sie bitte dort ab oder tütet sie ein und nehmt sie mit in den Raum.

Ihr werdet direkt an der offenen Studiotür von uns begrüßt und wie gewohnt erfasst. Bitte teilt uns unaufgefordert euren vollständigen Namen mit – also inklusive Nachnamen, da das Merken von Vornamen UND Nachnamen nicht immer einfach ist, Danke.

Wenn ihr nicht auf der Liste bei Eversports seid (Anmeldung direkt oder über mich) und die Stunde voll ist, müssen wir euch leider wieder wegschicken. Tut mir leid. Zum ersten Mal in der YSHR Geschichte werde ich nicht sagen können: wir haben bisher noch jede Matte reinbekommen...

#### **04. WÄHREND der Yogastunde**

Bitte bringt eure eigenen Yogamatten und Equipment mit. Wir dürfen euch keine Klötze, Decken und Gurte anbieten. Matten können ausgeliehen werden. Diese MUSS durch euch nach der Stunde gründlich desinfiziert werden. Mittel stehen dafür zur Verfügung. Vielleicht ist das jetzt eine gute Möglichkeit, euch mit schönen Yogadingen einzudecken. Es empfiehlt sich Klötze mitzubringen und bitte auch ZWEI Klötze. So sind wir Yogalehrer freier in unserer Arbeit, weil wir euch Übungen mit Hilfsmitteln anbieten können. Auch eine Decke ist sehr zu empfehlen. Eure Knie werden es euch danken.

Wenn ihr Tipps und Empfehlungen braucht, sprecht uns ruhig an oder schreibt mich direkt an.

Für die YinYoga Stunden werden euch die Bolster zur Verfügung gestellt, wenn ihr kein eigenes Bolster habt. Hierfür bitten wir euch unbedingt ein großes Handtuch mitzubringen oder eine zusätzliche Decke. Diese werden über das Bolster während der Stunde gelegt.

Nach dem Betreten des Studios könnt ihr euren Yogaplatz belegen und direkt danach bitte eure Hände waschen gehen. Wenn ihr nur eure Hände wascht, dann lasst die WC-Türen geöffnet, damit der Türklinkenkontakt so gering wie möglich bleibt. Haltet bitte auch vor den WCs den Abstand von mind. 1,5 m und wartet am besten auf euren Matten bis eines der beiden Waschbecken frei ist. In der Küche ist auch noch eine Möglichkeit zum Händewaschen.

Es wird vorgegeben, dass nach der Stunde ebenfalls die Hände zu waschen sind.

Es wird vorgegeben, dass das Studio mit Maske betreten wird. Auf euren Matten ist die Maske keine Pflicht und ihr könnt sie da auch gerne ablegen, außer ihr fühlt euch mit Maske wohler. Empfehlen kann ich das Üben mit Maske jedoch nicht.

Wenn ihr euch im Raum bewegt, zum Beispiel zum WC, dann bitte ich euch, die Maske wieder aufzusetzen.

Wir als Lehrer begrüßen euch auch mit Maske. Hilfestellung über Berührungen sind leider nicht möglich.

Wer während der Yogastunde etwas trinken möchte, muss es sich bitte selbst mitbringen. Die Teeküche der YSHR ist leider geschlossen zu halten.

## 06. NACH der Yogastunde

Wenn die Stunde vorbei ist, bitten wir euch ganz gehillt und tiefenentspannt das Studio schnellstmöglich zu räumen, damit die Lehrer die Möglichkeit der reibungslosen Übergabe haben. Das Räumen des Studios bitte auch mit Mindestabstand von 1,5 m und gerne mit einem Lächeln auf den Lippen – trotz Maske. Da uns die Umarmungen als Resonanz und Feedback wegfallen, freuen wir uns sehr über eurer Abschiedslächeln und ggf. ein Feedback aus der Ferne via Körpersprache. Wenn euer Feedback mehr Worte hat, dann sehr gerne auch als E-Mail oder WhatsApp. Dankeschön.

## 06. Kostenloses Schnuppern

Kostenlose Schnupperstunden sind nur dann möglich, wenn diese auch über Eversports buchbar sind. Das heißt, wenn an der maximalen Teilnehmerzahl vom Gesetzgeber wieder eine starke Einschränkung verordnet wird, dann können neue Yogis, die zum ersten Mal zur YSHR kommen möchten, das gerne über ein Drop In machen oder ein anderes reguläres Produkt. Dann sind die Schnupperprodukte über Eversports auch nicht buchbar. Die kostenlose Schnupperstunde kann in diesem Fall dann nachgeholt werden, wenn keine Einschränkungen mehr vorgegeben werden.

## 07. DANKE

Ihr Lieben,

die gesamte Situation ist nicht immer einfach. Auch wenn sich einiges nach (neuer) Normalität anfühlt, ist doch alles mit einer gewissen Anstrengung verbunden, damit sich alle – Teilnehmer und Yogalehrer – mit der Gesamtsituation wohlfühlen.

Deshalb von Herzen Danke, dass ihr euch, gemeinsam mit uns, an diese neue Situation heran tastet; vielleicht auch zum Ersten Mal eine App nutzt; wenn auch unfreiwillig die Maske tragt; und vor allem nicht sauer seid, wenn eure Lieblingsstunde mal ausgebucht ist oder leider auch mal ausfallen muss.

Denn vor allem in der Herbst-/Wintersaison kann es durchaus zu häufigerem und kurzfristigen Lehrerwechsel kommen. Wir nehmen die Situation ernst und lassen uns bei geringen Erkältungssymptomen vertreten. Ist eine Vertretung nicht möglich, wird die Stunde entweder ausfallen oder evtl. auf online umgestellt. Auch dafür von Herzen Danke für euer Verständnis.

Wir lieben was wir tun und wir unterrichten weiterhin leidenschaftlich gerne Yoga! Denn wir wissen, dass es funktioniert.

Es funktioniert, dass man mit Yoga den Stresspegel runterfahren kann und dadurch den Hormonhaushalt wieder harmonisieren kann.

Es funktioniert, dass man mit Yoga entspannen kann und wieder Kraft auftanken kann.

Es funktioniert, dass man mit Yoga sich vital halten kann und sein Immunsystem stärken kann.

Und genau darum geht es in diesen neuen Zeiten: Selbstwirksamkeit!

Wir, die Yogalehrer der YSHR freuen uns darauf, gemeinsam mit euch durch diese Zeit zu gehen, euch dabei zu unterstützen, euren Alltag mit einem gestärkten Lächeln zu meistern und natürlich auch einfach Freude, Lachen und unser Yoga mit euch zu teilen!

Wir sehen uns auf der Matte!

Namasté

Eure Helene und die YSHR Yogalehrer

Stand September 2020