

Vorerst mal freue ich mich und bin so dankbar, dass es wieder einen Schritt vorwärts geht....

### Schritt für Schritt für Schritt...

Der Bundesratsbeschluss von gestern gibt ja jetzt auch uns „grünes Licht“ für einen bedachten Wiedereinstieg in die wöchentliche Yogapraxis mit 4 Personen in erlaubten „Kleinstgruppen“ oder im Einzelunterricht.

#### 1. Distanz- und Hygieneregeln für Yogaunterricht (siehe auch Yogaverband Schweiz)



Hier seitenverkehrt, sorry!

1. Hände waschen - WC
2. Distanz wahren – Raumgrösse dafür perfekt!
3. Desinfektion - steht im Studio
4. Kein Körperkontakt, heisst keine „Hands on“ - Korrekturen in Asanas am Körper
5. **NEU: grosses Frottéetuch mitnehmen...**
6. ...oder nach der Lektion putzt jedes seine Matte selber (Mittel und Lappen liegen bereit, anschliessend Lappen in dafür vorgesehene Tasche)
7. Nach dem Umziehen wieder Desinfektion

#### 2. Planung / Termine / Einteilung der 4-er Gruppen

Ich biete euch zu folgenden Zeiten 90 Min. Lektionen an - bin ja selber gespannt, wie dieser Vorschlag bei euch ankommt und bis auf Weiteres umzusetzen ist:

Montag, ab 11.05.            09.00 - 10.30    17.30 - 19.00    19.30 - 21.00

Dienstag, ab 12.05.        09.00 - 10.30    17.30 - 19.00    19.30 - 21.00

Das Studio wird wie gewohnt 20 Min. für die Einstimmung offen sein. (Pfungstmontag fällt aus)

Die Abos laufen selbstverständlich um die «Corona-Pausenzeit» weiter und jetzt haben wir noch etwas Geduld – bis zu den Frühlings-Flows (wieder mit Konjog für die Heimpraxis!)