

Liebe Yoginis

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 Kopien für die Heimpraxis!)

Per WhatsApp, Mail oder Telefon könnt ihr euch nun einen Termin reservieren.
Schauen wir mal!!!

Härzgruss und heit öich witerhin Sorg!
Marliese