

# Purna Yoga Schule

Handle, in der Erkenntnis mit Liebe und Hingabe

## Abstands- & Hygieneregeln im Präsenzunterricht der Purna Yoga Schule ab dem 12.08.2021

### Einleitung

Einen 100% Schutz vor Ansteckung kann generell nicht gewährleistet werden, aber die Abstands- & Hygieneregeln sollen eine Ansteckungsmöglichkeit auf ein Minimum reduzieren.

Die nachfolgenden Regelungen gelten für den Präsenzunterricht in der Purna Yoga Schule ab dem 18.05.2020. Wer mit diesen Regeln nicht einverstanden ist oder bedenken hat, sollte nicht am Unterricht in der Purna Yoga Schule teilnehmen. Als Alternative besteht weiterhin die Möglichkeit den Unterricht per ON-Line-Live Übertragung beizuwohnen.

Wer sich unsicher ist, ob eine Teilnahme am Präsenzunterricht wegen Vorerkrankungen möglich ist, möge doch mit seinem Hausarzt, der Hausärztin oder einem anderen behandelnden Facharzt Rücksprache halten.

Zur Zeit gibt es meiner Erkenntnis nach keine Pflicht für das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung während des Yogaunterrichts. Ich möchte Euch bitte dies für Euch selbstverantwortlich zu entscheiden und auch die Entscheidungen der anderen Menschen zu respektieren.

Die Regelung können sich durch Vorgaben der jeweiligen Behörden von der Landes- und Bundesregierung jederzeit in beide Richtungen (Lockerung oder Verstärkung) ändern.

### Allgemein Regeln

- Teilnehmer-Innen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen
- Abstände von min. 1,5m einhalten
- Husten und Niesen
  - *sich dabei von anderen Menschen wegdrehen*
  - *wenn möglich in ein Einwegtaschentuch husten oder niesen*
  - *Dieses dann umgehend in einen kleinen Plastikbeutel stecken, verschließen und diesen beizeiten entsorgen*
  - *danach die Hände gründlich waschen*
  - *wenn kein Einwegtaschentuch zur Verfügung steht, dann in die Armbeuge husten oder niesen*
- kein Händelschütteln - Wir nutzen ja eh lieber die Grußhaltung der Hände vor dem Herzen
- Verzicht auf Treffen vor oder nach dem Yogaunterricht im Treppenaufgang und im Bereich der Schuhablage
- Die Gespräche bitte auf ein Minimum beschränken. Ihr könnt diese Zeit nutzen um Euch auf den Yogaunterricht zu konzentrieren und einzustimmen - in die eigene innere Stille und den Frieden gehen - bzw. die Erfahrungen aus dem Unterricht in innerer Stille und Frieden mit nach draußen nehmen, beim Verlassen der PYS.
- Keine Angebot von Getränken (Tee, Wasser, usw.) von Seiten der Purna Yoga Schule. Ihr könnt aber Euch selber etwas mitbringen, oder eine geschlossene Flasche Wasser in der PYS erwerben. Diese dann aber mit nach Hause nehmen.

### Teilnahme, Anmeldung, personenbezogene Daten und Datenschutz

- Laut Landesverordnung S-H August 2021 dürfen nur Menschen ab dem 23.08.2021 und einer überschrittenen landesweiten Inzidenz von 35/100.000 in S-H am Unterricht in Innenräumen teilnehmen, die geimpft sind, genesen sind oder einen negative C-19 Test vorweisen, der nicht älter ist als 24h. Ist der landesweiten Inzidenzwert in S-H unter 35/100.000 ist auch eine Teilnahme ohne Testnachweis möglich.
- Zu jedem Kurs müssen sich die Teilnehmer-Innen vorher anmelden
- Jeder Teilnehmer:in ist verpflichtet das Kontaktformular auszufüllen und es bei der Kursleitung abzugeben.
- Die Kontaktformulare werden gesammelt und nur im Fall einer auf positiv auf Covid-19 getestet Person, die auch in der Inkubationszeit an einem der Unterricht teilgenommen hat, an die zuständigen Behörden weitergegeben. Nach der Aufbewahrungszeit von 4 Wochen nicht mehr benötigt werden, werden sie per Partikelschnitt umgehend vernichtet. Wer dies nicht möchte, nimmt bitte weiterhin über die Alternative des Online-Live Angebots am Unterricht teil.



## Purna Yoga Schule

Handle, in der Erkenntnis mit Liebe und Hingabe

### Beim Betreten und Verlassen der Purna Yoga Schule

- Beim Betreten und Verlassen der Purna Yoga Schule ist generell zu Empfehlen eine Mund-Nasen-Bedeckung (medizinische oder FFP2-Maske) zu tragen, im Besonderen, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.
- komme schon Umgezogen in Deiner Yogabekleidung zum Unterricht.
- Wenn möglich nur in kleiner Anzahl die Purna Yoga Schule betreten.
- Zur Einhaltung der Mindestabstände auf die Markierungen im Treppenaufgang und im Bereich der Schuhblage achten.
- Im Bereich bei der Schuhablage dürfen sich immer nur zwei Personen gleichzeitig aufhalten. Nach dem die Schuhe aus- bzw. angezogen wurden, den Bereich zügig aber achtsam verlassen.
- Beim Betreten des Yogaraums sich einen Platz suchen und diesen einnehmen, danach die Hände gründlich an einem der drei Waschbecken (beide Toiletten und der Küchenzeile) reinigen und abtrocknen - ggf. zusätzlich die vorhanden Handdesinfektion nutzen. Zurück zur gewählten Matte und sich einrichten und auf der Matte während des Yogaunterrichtes verbleiben.

### Während des Yogaunterrichts

- Zur Zeit gibt es keine Vorgaben zum Tragen einer Mund-Nasen-Abdeckung während des Unterrichts. Entscheidet in diesem Fall selbstverantwortlich, ob Ihr eine tragen möchtet oder nicht und respektiert die Entscheidungen der Mitmenschen.
- Es werden nur Gummimatten zum Üben benutzt. Diese werden nach jedem Unterricht desinfiziert.
- Es können eigene Gummimatten mitgebracht werden. Nach dem sie ausgebreitet worden sind, bitte diese desinfizieren.
- ggf. ein eignes großes, relative frisch gewaschenes Handtuch als Unterlage mitbringen.
- Sitzkissen liegen am Platz und werden nur als Sitzunterlage verwendet. Sie werden nicht unter den Kopf gelegt.
- Das Gleiche gilt für die Korkklötze.
- Der Abstand zwischen den Matten ist zwar optisch gering, da wir aber alle immer die gleiche Ausrichtung/Haltung einnehmen (Liegen, Sitzen, Stehen) beträgt der Abstand zwischen den Personen (Kopf-Mund-Nasenbereich) mindestens 1,6m.
- Der Raum bietet Platz für 12 Teilnehmer-Innen. In diesem Fall liegt der beschriebene Abstand bei über 2,0m bis auf die Abseite (>1,6m). In Ausnahmen könnten noch zwei weitere Personen (siehe Skizze: Matte 13 & Matte 14) aufgenommen werden, ohne dass der Abstand von 1,6m unterschritten wird.
- Die Matten (1 & 2) in der Abseite sollten von Menschen belegt werden, die im selben Haushalt leben, oder die sich auch im privaten Bereich schon getroffen haben.
- Während des Unterrichts nicht durch den Raum gehen, außer zum Aufsuchen der Toilette (siehe auch Punkt Sonstiges).
- Es gibt keine taktilen-körperlichen Korrekturen oder Unterstützungen durch den Yogalehrenden oder eines anderen Teilnehmers (Korrekturen durch Berührungen, Partner-Yoga, Assists oder ähnliches).
- Korrekturen erfolgen nur durch Ansagen und/oder durch Vormachen (lassen) des Yogalehrers oder eines Teilnehmers auf seiner Matte.
- Die Yogaunterrichte werden in ruhiger Form angeleitet, um eine verstärkte Aerosolbildung zu vermeiden. Jeder von uns hat aber unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Wenn Du merkst, es wird zu anstrengend oder Du kommst "außer Atem", unterbreche die Übung, mach eine Pause und erhole Dich, so dass der Atem sich verlangsamt.

### Nach dem Yogaunterricht

- Matten und genutzte Hilfsmittel desinfizieren (Mittel und Papiertücher stehen zur Verfügung ebenso Mülleimer für die Papiertücher)
- Raum lüften
- Zügig, achtsam und unter Einhaltung der Abstände und einer MNB den Raum und die Purna Yoga Schule verlassen. Auch hierbei darauf achten, die Gespräche auf ein Minimum zu reduzieren. Am besten in Stille gehen, was auch den positiven Effekt des Yogaunterrichts verstärkt



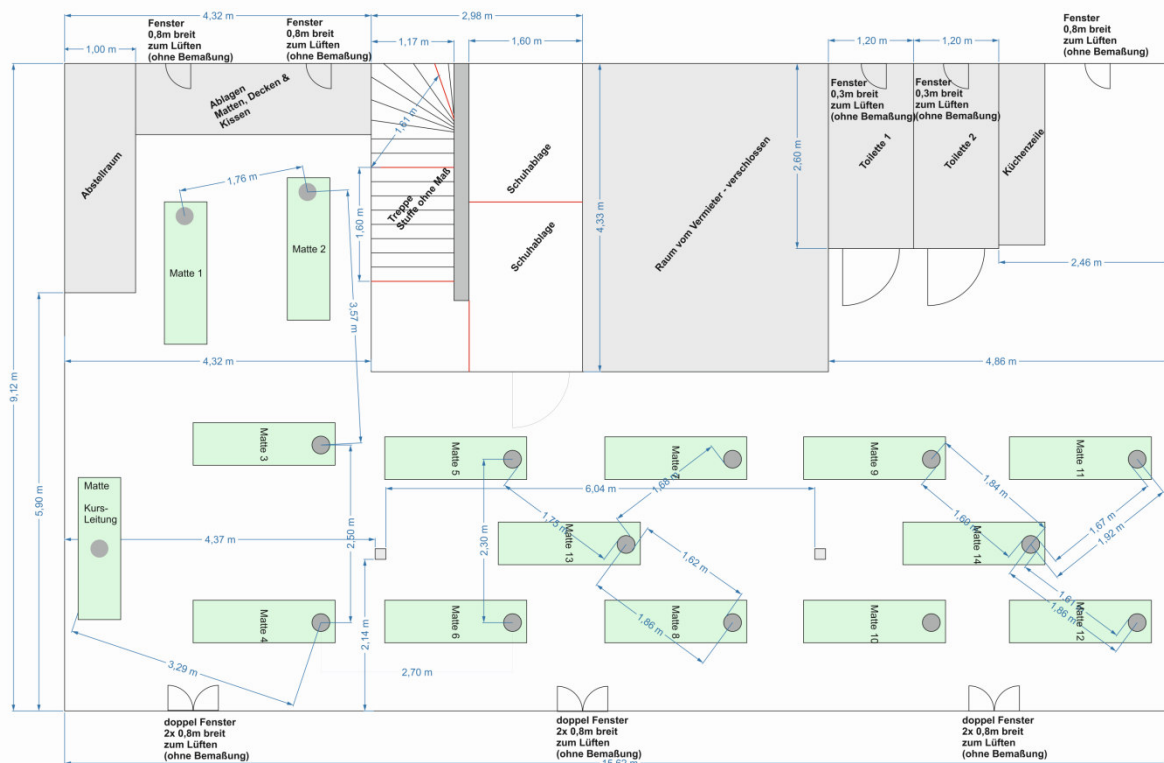
# Purna Yoga Schule

Handle, in der Erkenntnis mit Liebe und Hingabe

## Sonstiges

- Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten (s.o.) - An heißen Tage sind die Fenster generell geöffnet und es besteht ein permanenter Luftaustausch durch Querlüftung.
- Regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen, wie z.B. Türklingen & -griffe, Handläufe, Wasserhähne, Waschbecken, Toiletten, etc.)
- Es stehen zwei Toiletten zur Verfügung. Wenn sie belegt sind, bitte wartet auf Eurer Matte bis eine oder beide wieder frei sind.

## Skizze der Raumaufteilung, der Abstände im Treppenaufgang und der Fenster zum Lüften



## Bilder der Aufteilung und Abständen in der Purna Yoga Schule

