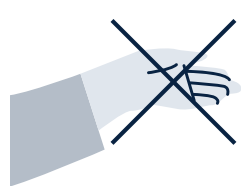
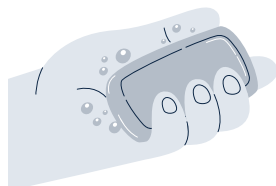


# Mit Abstand die beste Yogapraxis

## Wir achten aufeinander



Handschlag und Umarmungen machen Pause. Wir begrüßen uns ohne Körperkontakt. Die 1,5 Meter Abstandsregel ist möglichst einzuhalten.



Beim Eintritt und am Ende der Yogapraxis bitte an das Händewaschen denken! Es stehen Seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung.



Bitte bringt eure eigenen Yogamatten und Hilfsmittel mit! Um den Infektionsschutz im Raum kümmern wir uns.



Bitte sorgt beim Eintritt dafür, dass Mund und Nase bedeckt sind. Auf der Yogamatte üben wir ohne Mund / Nasenschutz.



Wir sorgen durch regelmäßiges Öffnen der Fenster für eine gute Belüftung der Räumlichkeiten.

## Besonderheiten bei der Yogapraxis

Bitte platziert eure Matten so, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen euch möglichst eingehalten wird.

Ich darf euch mit "Hands on" korrigieren - wenn ihr dies wünscht. Selbstverständlich schütze ich uns dabei mit Mund-Nasenschutz.



## Zuhause bleiben sollte, wer:

- sich krank fühlt
- ein krankes Familienmitglied im selben Haushalt hat
- stattdessen macht Online mit!



## Yoga sorgt für gute emotionale Gesundheit

Pandemien bedeuten für alle Stress und Ängste. Yoga ist das ideale Gegenmittel!! Unter [yoga-dahoam.com](http://yoga-dahoam.com) findet ihr alle Kurse!

