

Hygieneregeln im Green Room (englisch siehe unten)

- Der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Studios.
- Beim Betreten und Verlassen des Studios bitte eine Maske tragen.
- Kommt bitte nicht eher als 10 Min. vor Kursbeginn ins Studio.
- Nach dem Betreten des Studios ist das gründliche Waschen der Hände notwendig und in der Regel auch ausreichend. Desinfektionsmittel sind zusätzlich in den Waschräumen vorhanden.
- Das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung ist – bei Einhaltung der Mindestabstände – nach derzeitiger Rechtslage während des Unterrichts nicht verpflichtend. Sie ist jedoch grundsätzlich auch bei Einhaltung der Mindestabstände jeder Person im Studio bis zum Erreichen der eigenen Matte im Kursraum zu tragen.
- Es darf nur auf der eigenen Matte praktiziert werden. Nutzung von studioeigenen Matten, Kissen, Polstern, Gurten und Blöcken ist z. Z. leider nicht gestattet.
- Körperkontakt ist zu vermeiden. Dies gilt insbesondere für Begrüßungsrituale wie Handschlag, Umarmung oder Wangenkuss. Entsprechend werden wir in den Kursen auch keine Adjustments/Hands-On, sondern ausschließlich verbale Anweisungen geben. Adjustments/Hands-On auf geäußerten Wunsch sind möglich.
- Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Husten oder Niesen in die Ellenbogenbeuge auch dann, wenn eine Mund-Nasenbedeckung getragen wird. Beim Husten und Niesen von anderen Personen abwenden.
- Nach Kursende ist das Studio auf kürzestem Weg zu verlassen.
- Bleibt bitte bei Krankheitssymptomen - besonders der Atemwege - zuhause!

Hygiene rules in *the Green Room*

- Maintain a minimum distance of 1.5 meters to other people wherever possible - not only in the classroom, but also when entering and leaving the studio.
- Please wear a mask when entering and leaving the studio.
- Please do not come to the studio earlier than 10 minutes before the course starts.
- After entering the studio, a thorough washing of the hands is necessary and usually sufficient. Disinfectants are also available in the washrooms.
- According to the current legal situation, wearing a mouth and nose cover is not mandatory during the class if the minimum distances are observed. However, it must always be worn even if the minimum distances of each person in the studio are observed until they reach their own mat in the classroom.
- You may only practice on your own mat. Use of studio mats, pillows, cushions, belts and blocks is unfortunately not allowed at the moment.
- Avoid physical contact. This applies in particular to greetings. Accordingly, we will not give any hands-on adjustments in the courses, only verbal instructions.
- It is particularly important to adhere to coughing and sneezing etiquette (cough or sneeze in the crook of the arm or into a handkerchief). Cough or sneeze in the crook of the elbow even when wearing a mouth and nose cover. When coughing and sneezing, turn away from other people.
- At the end of the course, the studio must be left quickly.
- Please stay at home when you experience any symptoms of illness – especially illnesses of the respiratory tract!