



WILLKOMMEN zurück in Deinem Yogastudio TimeOut

- Vor dem Betreten des Yogastudios benutze bitte die biologische **Händedesinfektion**, die am Eingang steht ~ eine Warteschlange ist zu vermeiden.
- Das Tragen eines **Nase / Mundschutzes** obliegt Deiner persönlichen Entscheidung. Im Unterricht kannst Du ihn auf jeden Fall abnehmen.
- Bitte komme schon in Deiner **Übungskleidung** zum Unterricht - damit sich Deine Aufenthaltszeit im Vorraum / Teeküche auf einen kleinen Zeitraum beschränkt... auch nach dem Unterricht, verlasse das TimeOut in Ruhe.
- Habe Verständnis, daß unsere Begrüßung und auch der Unterricht ohne **körperlichen Kontakt** stattfindet ~ das ist nicht viel weniger herzlich als sonst ;o)
- Bediene Dich an den Getränken und gehe so direkt wie möglich in den Übungsraum - hier sind alle Matten so platziert, daß der **Mindestabstand** von 1,5 Metern zwischen den einzelnen Praktizierenden und dem Lehrer eingehalten wird. Max. 9 Personen. Die Yogamatte und die Kissen kannst Du wie immer verwenden, bringe Dir bitte aber eine **eigene Unterlage** / großes Handtuch mit, sodaß Du die Kissen damit bedecken kannst. Deine Tasse stelle nach Gebrauch in die Spülmaschine.
- Der **Übungsraum** wird so vorbereitet sein:
Gereinigt mit natürlichen PflanzenEssenzen (wie Zitrone, Pfefferminze etc.) und regelmäßig belüftet.
Für eine **regelmäßige Reinigung** aller häufig berührten Flächen (Türklinken, Bad / WC, Matten, AerialTücher etc.) im gesamten Yogastudio wird gesorgt.

Nun wünsche ich uns allen ein achtsames und vertrauensvolles
GOING BACK TO REAL LIFE AGAIN und wieder
viel **FREUDE** und TIEFGANG in all unserem ehrlichen TUN und **SEIN**.

Ich freu mich auf Euch.

NAMASTÉ von Herzen <3
Deine **Uta**

