

Schutzkonzept YOGA by Nora + Mikkel

Stand 31.8.2020

Nach Vorlage der Yogaverbände in der Schweiz

Folgende Hygiene-Massnahmen gelten seit 8.6.2020:

- Falls ihr euch krank oder angeschlagen fühlt, bitten wir euch vom Yogaunterricht fern zu bleiben, um euch schnellst möglich zu erholen und auch aus Rücksicht zu den anderen Teilnehmern.
- Risikogruppe/ TeilnehmerInnen: Wir weisen darauf hin, dass trotz all unserer Bemühungen und Einhaltung der Vorschriften, kein hundertprozentiger Schutz vor einer eventuellen Corona-Infektion garantiert werden kann.
Die Verantwortung für die Teilnahme am Yogaunterricht liegt ausschliesslich bei dem / der TeilnehmerIn und wir schliessen jegliche Haftung für die Folgen einer allfälligen Corona-Infektion im Zusammenhang mit dem Yogaunterricht aus.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich **bereits umgezogen** zu erscheinen.
- Als Erstes, nach dem Ankommen im Yogastudio, müssen **Hände gründlich gewaschen** und **desinfiziert** werden. Es stehen Seife, Papiertücher und Desinfektionsmittel zur Verfügung. Auch nach der Lektion ist das Händewaschen empfehlenswert.
- Spezifische Hygieneregeln in Bezug auf Yogahilfsmittel gibt es keine mehr. Die Benutzung eines **eigenes Duschtuch / Hamamtuch**, um über / unter die Yogawoldecken, Bolsters und Blöcke zu legen, **ist freiwillig**.
- Die Yogamatten werden nebst dem üblichen abspritzen zusätzlich nach jedem Gebrauch von uns desinfiziert. Auch die anderen Hilfsmittel werden von uns nach jedem Gebrauch gereinigt und desinfiziert.
- Vor und nach jeder Yogalektion wird gründlich gelüftet und auch während der Lektion bleibt mind. 1 Fenster offen. Zusätzlich werden Oberflächen, Türgriffe, WC-Bereich vor und nach jeder Lektion desinfiziert und das Studio wie immer gründlich gereinigt.
- Seit dem 8.6.2020 werden alle Gruppen-Lektionen mit **max. 6 Teilnehmer** durchgeführt, damit der vorgeschriebene Abstand gewährt sein kann.
- Das **Abstandhalten** beim Eintreten ins Yogastudio, beim Umziehen, bei Besprechungen, nach der Lektion und ähnlichen Situationen gilt nach wie vor und auf Umarmungen und Händeschütteln ist weiterhin zu verzichten.

Schutzkonzept ROLFING by Nora

Stand 31.8.2020

Nach Vorlage der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie OdA KT

Seit dem 27.04.2020 können gemäss dem Entscheid des Bundesrates unter Einhaltung des Schutzkonzeptes **Rolfing-Behandlungen** wieder durchgeführt werden.

Natürlich werden wir uns weiterhin vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus schützen müssen und die dafür notwendigen Regeln einhalten.

- Das Händewaschen und die Händedesinfektion beim Eintreffen in der Praxis bleiben obligatorisch.
- Zusätzlich werden Mundschutz für die Klienten zur Verfügung stehen. Auch ich werde in der nächsten Zeit einen Mundschutz tragen.
- Menschen mit Symptomen, die auf eine Covid-19-Erkrankung hinweisen (Husten, Fieber, Atembeschwerden, Gelenkschmerzen, Verlust von Geruchs- und Geschmacksempfinden) werden aufdringlich gebeten zuhause zu bleiben. Ihnen ist dringend die Selbstisolation und die Kontrolle durch einen Arzt anzuraten.
- Risikoklienten:
Menschen, die zu einer sogenannten Risikogruppe aufgrund des Alters oder einer Vorerkrankung gehören, dürfen behandelt werden. Der Entscheid über die Durchführung einer Behandlung liegt somit in der Eigenverantwortung vom / von der KlientIn. Im Falle einer Behandlung werden die Vorgaben des Schutzkonzeptes besonders streng beachtet.