



# BALANCE

KÖRPER & WOHL

## Gut zu wissen

- Unser Studio öffnet immer 15 Minuten vor Beginn einer Einheit.
- Wir fangen pünktlich an! Deshalb bleibt die Tür zum Studio nach Beginn der Einheit geschlossen, um die anderen Yogis nicht zu stören.
- Persönlich erreichst du uns immer 10 Minuten vor oder nach einer Einheit.
- Bitte bringe dir ein kleines Handtuch, ein Yogahandtuch für die Matte und bequeme Kleidung die dich nicht einengt mit.
- Gerne kannst du dir dein eigenes Getränk mitbringen, am Besten ein stilles Wasser. Achte bitte auf die Verschließbarkeit deiner Flasche.
- Iss bitte nicht direkt vor der Einheit. Dir könnte sonst übel werden.
- Komme nur gesund zur Einheit. Wenn du krank bist, braucht dein Körper Ruhe zum gesund werden.
- Bitte denke daran: wenn es dir nicht gut geht während der Einheit, sofort dem Angebotsleiter Bescheid zu sagen.
- Zum Betreten des Studios, ziehe dir bitte Socken an. Gerne Yogasocken mit Noppen, damit du nicht rutschst.

## Deine Gesundheit ist uns wichtig! Yoga in Zeiten von Covid 19.

- Zum Üben bringe dir bitte eine eigene Yogamatte oder Yogatuch mit.
- Laut Verordnung müssen wir im Studio einen medizinischen Mundschutz tragen. Auf der Matte brauchst keinen Mundschutz.
- Bitte denke an den Abstand immer und überall mind. 1,5 Meter. Bitte bringe dir für Savasana/ Entspannung Überbekleidung oder eine Decke mit.
- Alle Matten und Hilfsmittel werden von uns nach jeder Benutzung desinfiziert.
- Im Eingangsbereich sowie im WC steht Desinfektionslösung für dich bereit.
- Unsere Räumlichkeiten werden in regelmäßigen Abständen gelüftet. Zusätzlich sorgt ein Luftfilter HEPA H14 für nahezu Vieren freie Luft und gesundes Atmen. Der Luftfilter filtert bis zu 99,995% an Vieren.