



Schweizer Yogaverband  
Association Suisse de Yoga  
Associazione Svizzera di Yoga  
Swiss Yoga Association



yoga  
schweiz suisse svizzera

## Schutzkonzept für Yogalektionen (gültig ab dem 6. Juni 2020)

Folgende fünf Grundsätze müssen zwingend eingehalten werden:

### 1. Nur symptomfrei in die Yogalektion

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Yogalektionen teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

### 2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in das Yogastudio, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach der Yogalektion, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten.

In der Yogalektion ist der Körperkontakt für Korrekturen wieder zulässig. Pro Person müssen in der Regel ca. 6 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen (also z.B. ein Rechteck von ca. 2 Meter mal 3 Meter; falls Yogamatten nahe bei der Wand aufgestellt werden, kann diese Fläche entsprechend kleiner sein).

### 3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach der Yogalektion gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

### 4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Yogastudio für sämtliche Yogalektionen Präsenzlisten. Die Person, welche die Yogalektion leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Grundsatz 5 unten).

### 5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Yogastudios

Jedes Yogastudio muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. In unserem Studio ist dies:

Name: Sophie Graf  
Telefon: 079 527 05 62  
Email: sophie.graf@gmail.com

Schweizer Yogaverband  
Rue Neuve 1  
2613 Villeret  
info@swissyoga.ch  
Tel. 032 941 50 40

Iyengar Yoga Schweiz  
3000 Bern  
info@iyengar.ch  
Tel. 079 350 87 79

Yoga Schweiz Suisse Svizzera  
Aarberggasse 21  
3011 Bern  
info@yoga.ch  
Tel.: 031 311 07 17