

## CORONA-INFO

Liebe Glowies,

bei GLOW YOGA liegt uns sehr viel daran, Euch dabei zu unterstützen, gesund zu sein und zu bleiben. Unser wichtigstes Ziel in der aktuellen Lage rund um den Corona-Virus ist, das Studio für Euch als „safe space“ zu erhalten. Wir wissen, wie wichtig Euch dieser Ort ist, an dem Ihr Entspannung, Klarheit und Community findet und Eure Praxis als wichtiges Ritual, gerade in schwierigen Zeiten, pflegen könnt.

Daher müssen wir uns in den kommenden Wochen alle an einige Grundregeln halten und gemeinsam eine flexible Haltung zeigen, wenn weitere situative Anpassungen notwendig sind.

- Bitte kommt aktuell NUR zur Yogaklasse, wenn Ihr Euch **fit und gesund** fühlt, **keinen direkten Kontakt mit einer infizierten Person** hattet und in den letzten Wochen **nicht in einem der bekannten Risikogebiete** wart.
- Bitte **wascht Euch vor und nach dem Yoga sorgfältig die Hände**, und zwar 20 - 30 Sekunden (Länge des „Happy Birthday to you“-Songs) bis zum Handgelenk und unter den Fingernägeln.
- **Hustet und niest bitte nur mit größtmöglichem Abstand und in Eure Armbeuge**. Vermeidet es möglichst, Euch ins Gesicht zu fassen. Wir vermeiden auch entsprechende Übungen.
- Bitte bringt möglichst **Eure eigene Yogamatten und Hilfsmittel**, wie Blöcke und Gurt, mit.
- Leihmatten sind vor und nach Gebrauch wie üblich **gründlich zu reinigen**. Den Lappen und ein weiter wirkungsverstärktes Mattenspray findet Ihr am gewohnten Ort.

Auch wenn es für uns alle seltsam ist: Bitte vermeidet zu Eurem eigenen Schutz das Umarmen zur Begrüßung im Studio. Gleichzeitig werden wir vorübergehend leider keine Hands-on Assists und Massagen geben und auf Partnerübungen verzichten.

Tee halten wir weiter für Euch bereit, bitte bringt aber Eure eigenen To-Go-Becher oder Wasserflaschen mit.

Wir danken für Euer Verständnis und hoffen, dass sich die Situation bald wieder entspannt.

**Bitte habt Verständnis, dass wir unser Kursangebot aktuell etwas anpassen.**

Hierüber hatte Euch Nicole per E-Mail am 14.03. informiert. Bitte haltet Euch aktuell informiert mit dem kurzen Blick auf unsere Website, bevor Ihr zum Yoga geht.

Wir hoffen, dass die Yogapraxis uns allen hilft, die nötige Klarheit und den Fokus zu finden, die wir in solch herausfordernden Zeiten brauchen. Bitte passt auf Euch und Eure Familie auf!

Wir werden gemeinsam gestärkt aus dieser Situation hervorgehen.

Namasté & Love,  
Euer GLOW-Team