

## **Corona-Zettel für deine Teilnahme bei der Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung und / oder beim Studium Generale LYU im Seminarhaus Shanti, Horn-Bad Meinberg**

Diesen Zettel unterschreiben und via E-Mail an [kontakt@lyud.de](mailto:kontakt@lyud.de) schicken oder mitbringen.

### **Ho Ho hahaha**

Wir möchten dich über die geltenden AHAL-Regeln während deines Aufenthaltes informieren. Sie sind dir im Wesentlichen durch die letzten Monate schon längst vertraut. Lachyoga erfordert einige spezielle Vorsichtsmaßnahmen. Der Sommer wird uns hierbei sehr helfen.

**Lies dir bitte schon vor deiner Anreise das Corona Hygiene- und Sicherheitskonzept bei Yoga-Vidya durch und befolge es. Hier findest du es immer aktuell:**

<https://www.yoga-vidya.de/service/corona-aktuell/>

**Lies dir bitte unser Corona-Konzept speziell für Lachyoga durch, das du bekommen hast!**

Auch wenn wir viel lieber alles wieder wie sonst hätten, gilt für die teilnehmenden Lachyogi:nis kurz zusammengefasst Folgendes:

**Lachyoga-Sessions** finden, wie vielerorts im Sommer ohnehin üblich, ausschließlich **draußen** statt. Auch bei leichtem Regen. Packe dir deshalb einen Regenschirm und / oder eine Regenjacke ein.

**Abstand** (1,50 – 2.00 m) wird **auch draußen** achtsam eingehalten. Darin sind wir bereits geübt.

Kurze **Lachyoga-Meditationen** finden ebenfalls **draußen** statt.

Auf **Körperkontakt** während der Lachyoga-Sessions, wie zum Beispiel an den Händen fassen, Abklatschen, Schulterklopfen usw. muss dieses Mal **verzichtet** werden.

**Im Gebäude** solltest du immer daran denken, einen **Mundschutz** zu tragen. Es sind nur N95 und FFP2 gestattet. Bring dir für jeden Tag eine mit.

Der Seminarraum wird möglichst oft bzw. je nach Wetter dauergelüftet. Packe dir etwas zum Überziehen ein, denn die Temperaturen können auch im Sommer kühl sein. Decken und Matten vom Seminarhaus stehen aus hygienischen Gründen während der Pandemie nicht zur Verfügung. Bring dir bitte eine **eigene Decke und Matte von zu Hause** mit.

Die Verteilung der Plätze im Seminarraum ist vorgegeben. Die Plätze sind markiert, um die erforderlichen Abstände bestmöglich einzuhalten. Gehe achtsam zu einem freien Platz und bleibe dort während der Lesung und der Übungen.

Bei Symptomen einer Infektion, **auch bei leichten**, wie zum Beispiel Schnupfen, Heiserkeit, Halskratzen, erhöhter Temperatur, Husten, Kopfschmerzen, Durchfall, akutem Geschmacks- und/oder Geruchsverlust darf man nicht teilnehmen.

Sollte bis dahin ein alltagstauglicher Corona-Schnelltest verfügbar sein, werden wir diesen beim Einchecken jedem geben. Für jeden Tag einen.

**Ich habe die Corona-Hinweise verstanden und werde sie bestmöglich befolgen:**

Ort, Datum, Vor- und Nachname