

WICHTIG // Maßnahmen & Tipps: CORONA VIRUS

Verhaltensregeln in unseren Studios

Liebe Yogi(ni)s,

wir übernehmen die größtmögliche Verantwortung, um die Verbreitung des Virus zu verhindern und euch zugleich die Möglichkeit zu geben in einem sicheren Umfeld zu praktizieren und eure Abwehrkräfte zu stärken. Yoga stärkt nachweislich das Immunsystem, dennoch müssen wir alle unser individuelles Verhalten anpassen.

Im Folgenden findet ihr eine Liste konkreter Maßnahmen und allgemeine individuelle Verhaltensregeln, die euch helfen mit der Situation angemessen umzugehen:

1. **Klassengrößen:** Die Teilnehmerzahl wird vorübergehend begrenzt. Bitte meldet euch vorab online für die Klassen an, um euch einen Platz zu sichern.

Frankfurt City: KR1, 30 Personen // KR2, 25 Personen // KR3, 15 Personen

Frankfurt SHS: KR1, 25 Personen // KR2, 10 Personen

Mainz & Darmstadt: 25 Personen

2. **Handhygiene:** ist das Wichtigste im Zusammenhang mit der Verbreitung der Virusinfektion. Bitte desinfiziert und/oder wascht eure Hände regelmäßig. Ihr könnt am Empfang nach Desinfektionsmittel fragen. Geniest und gehustet wird nur in Taschentücher und Ärmel, nicht in die Hände. Fasst euch nach Möglichkeit nicht ins Gesicht!

3. **Keimfreie Matten:** Im Studio City haben wir neben dem Herren-WC ein Mattenreinigungsgerät aufgehängt, das euch kostenfrei zur Verfügung steht. Dieses Gerät reinigt eure Matte (oder Leihmatte) mit kurzweiligem UV-Licht und macht sie damit auf umweltschonende Weise keimfrei.

Ansonsten gilt: bringt, wenn möglich, eure eigenen Yogamatten und/oder eine eigene Auflage mit und desinfiziert die Leihmatten vor und nach der Praxis gründlich. Desinfektionsmittel steht in allen Räumen.

4. **Keimfreies Studio:** Zusätzlich zu unserer Reinigungsroutine treffen wir alle Vorsichtsmaßnahmen um sicherzustellen, dass unsere Studios eine hygienische und gesunde Umgebung bleiben. Wir werden Handgriffe und Türklinken zusätzlich regelmäßig desinfizieren.

Für unsere Raumluft verwenden wir die hochwertigen ätherische Öle von Primavera. Sie bieten sehr effektive Raumsprays zur Reinigung. Bewährt haben sich hier Eucalyptus, Latschenkiefer, Lavendel, Wacholder, Thymian, Eisenkraut, Zitrone, Zirbelkiefer, Lemongras, Koriandersamen.

Ätherische Öle haben eine antivirale Wirkung. Sie blockieren das Anheften der Viren an die Zellen und verhindern in der Konsequenz das Eindringen der Viren in die Zellen

5. **Gesundheit:** Bitte kommt nur ins Studio, wenn ihr euch gesund fühlt und in den letzten 2 Wochen in kein Risikogebiet gereist seid. Unsere Lehrer*innen unterrichten ebenfalls nur dann, wenn sie keine Anzeichen einer möglichen Krankheit haben.
6. **Namasté:** verzichtet auf Körperkontakt und grüßt mit dem indischen Gruß!

Tipps zur Virusprophylaxe

1. **Genussmittel** wie Alkohol, Nikotin, Kaffee und Tee, Beruhigungsmittel oder andere Drogen sind eine Belastung für das Immunsystem. Reduziere diese deshalb.
2. **Kapalabhati-Atmung** ist ein Instrument, das die Atemwege belebt, die Lunge reinigt und das Risiko von Atemwegserkrankungen verringert. Einige Klassen werden in den nächsten Wochen auf die Stärkung des Immunsystems ausgerichtet werden.
3. **Bewegung:** Bewege dich in Maßen: Während eine regelmäßige Yoga Praxis und leichtes Ausdauertraining das Immunsystem gegen Viruserkrankungen wappnet, bewirkt intensives Training genau das Gegenteil. Yoga hilft Stresshormone zu senken, die das Immunsystem beeinträchtigen. Zusätzlich wird durch die Yogapraxis das Lymphsystem angeregt, um toxische Stoffe aus dem Körper zu beseitigen und die Atemwege sowie die Lunge werden trainiert.
4. **Ernährung:** Eine gesunde vollwertige Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist, ist die beste Pflege für unser Abwehrsystem. Die Yogatradition legt aber auch nahe, dass virale/grippale Infekte auf ein **Energieungleichgewicht im Verdauungstrakt** zurückzuführen sind. Eine schlechte Verdauung verursacht die Bildung von Giftstoffen, die sich wiederum überall im Körper als Krankheit manifestieren können. Yogahaltungen, die den Bauch sanft zusammendrücken, rotieren oder dehnen, können bei einer Vielzahl von Verdauungsbeschwerden helfen.
5. **Gewürze:** Würze deine Mahlzeiten gut: Vitamine Mineralien, Spurenelemente können nur dann gut aufgenommen werden, wenn genügend Verdauungsenzyme produziert werden, die die Nahrung richtig aufspalten. Insbesondere bittere, scharfe und aromatische Würz- und Lebensmittel und auch Röststoffe stimulieren die Verdauungsdrüsen, mehr Verdauungsenzyme zu produzieren. Bittere Salate wie Radicchio, Löwenzahn, Chicoree, Rucola, Eichblattsalat sollten als Beilage regelmäßig verwendet werden. Genauso verdauungsdrüsenanregend wirken scharfe Gewürze, oder Lebensmittel wie Senf, Meerrettich (frisch gerieben), Ingwer, Curry, Rettich, Radieschen, Kresse, Zwiebel, Knoblauch. Aromatische Kräuter wie Pfefferminze, Thymian, Majoran, Melisse, Basilikum, Salbei, Lorbeer, Dill, Rosmarin, Ysop sollten reichlich Verwendung finden. Aromatische Gewürze wie Anis, Fenchel, Kümmel, Zimt, Piment, Kardamom, Koriander, Nelken, Muskat, Safran, Curcuma, Wacholderbeeren sollten zur Verfeinerung einer Mahlzeit herangezogen werden.
6. **Trinke** immer ausreichend möglichst warme Getränke, wie Wasser und Tees.