

Huisregels voorkoming verdere verspreiding van Coronabesmetting

14-10-2020

1. Handen thuis wassen, alleen naar de studio komen als er geen Coronagerelateerde klachten zijn. Zoals bijv: Koorts en verkoudheidsklachten in de breedste zin van het woord.
2. Overal geldt 1.5 meter afstand houden van een andere persoon.
3. Bij binnenkomst van de studio dien je een mondkapje te dragen en direct de handen te wassen/ desinfecteren. Het mondkapje mag af wanneer men op de mat zit.
4. De deuren zijn al door de docent open gezet zodat men niet aan de deurknop en de belknop hoeft te komen.
5. De deuren staan tegen elkaar open voor en na de les. Tijdens de les sluit de achterdeur omdat tocht niet gewenst is. De raamroosters en de tussendeuren blijven geopend voor circulatie van verse lucht.
6. Tijdens de les in de zaal wordt niet geoefend met de vuur ademhalingoefening en luide mantra's. De leraar/ leerlingen mogen zacht een mantra reciteren/neuriën.
7. Omkleden kan niet in de studio. De jas, tas en schoenen mogen in de garderobe gezet worden. Niet blijven praten in de garderobe.
8. Vragen aan de docent graag in de zaal wanneer iedereen op zijn eigen mat zit.
9. Toilet gebruik alleen in uiterste nood.
10. Eigen yogamat, dekens en kussens gebruiken.
11. De ruimte wordt door de deuren die openstaan snel kouder. Het is een goed idee om lagen kleding en warme sokken aan te doen zodat het lichaam niet koud wordt of te snel afkoelt.
12. Volg de yogalessen zoveel mogelijk thuis via Zoom als je hierbij hulp nodig hebt laat ons dit dan weten, wij helpen je graag.
13. **SAMEN STAAN WE STERK! KEEP THE SPIRIT HIGH!**