

Huisregels voorkoming verdere verspreiding van Coronabesmetting september 2021

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. De deuren staan tegen elkaar open voor en na de les. Tijdens de les sluit de achter of tussendeur omdat tocht niet gewenst is. De raamroosters zijn geopend voor circulatie van verse lucht.
4. 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.
5. Bij voorkeur eigen yogamat, dekens en kussens gebruiken.
6. 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.
7. De mogelijkheid om thuis via Zoom online lessen te volgen blijft bestaan, als je hierbij hulp nodig hebt laat ons dit dan weten, wij helpen je graag.
8. **SAMEN STAAN WE STERK! KEEP THE SPIRIT HIGH!**