

Spelregels om veilig samen YOGA te beoefenen in binnen- en buitenlocaties.

- Bij (milde) verkoudheidsklachten en/of koorts bij jezelf of je huisgenoten: blijf thuis! We blijven als yogi's verbonden. Eventueel via online yogalessen.
- **Neem je eigen yogamat, grote badhanddoek en eventueel props mee (kussentje, blokken). Gedeelde materialen dienen direct na gebruik te worden gereinigd door de cursist. Hiervoor zijn spuitflesjes in de yogaruimte aanwezig.**
- Als je gebruik maakt van een zitkussen en/of opgevouwen deken van mij, leg daar dan je badhanddoek over.
- Volgens de richtlijnen van het RIVM mag je bij contactsporten elkaar (even) aanraken. Dit betekent dat duo-oefeningen mogelijk zijn, of korte fysieke begeleiding van mijn kant.
- Bij het plaatsen van de matten houden we gepaste afstand van elkaar.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak of in een ruim en afgesloten verzamelzakje in je eigen tas bij ontbreken van een prullenbak.
- Kom in je sportkleding naar de les.
- Was je handen alvast thuis voordat je naar de les komt. Gebruik ook direct bij binnenkomst de wasgel voor je handen. En was ook na de les thuis je handen.
- Raak zo min mogelijk je gezicht aan.
- Neem een gevulde bidon water mee van huis.
- Tussen twee lessen in zetten we een raam en de achterdeur tegen elkaar open om even extra te ventileren. Tijdens de les blijft een raam open voor frisse lucht.
- Oefeningen met de adem kunnen wel, mits het (voorlopig) geen heftige uitademing vergt.
- Kom het liefst met eigen vervoer. Houd rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid.
- Laat tijdig weten wanneer je bent verhinderd voor een reguliere yogales.

Wees er steeds alert op deze aanwijzingen op te volgen en ... vriendelijkheid en warmte naar elkaar helpt ook.

