



## Protocol Plezier in Yoga

### Voor de les:

- \* Je weet het: kom niet bij de bekende klachten; verkoudheid, benauwdheid, keelpijn, hoesten, loopneus, verhoging. Kom ook niet als je een huisgenoot hebt die ziek is.
- \* 1,5 meter afstand geldt ook in het gebouw en in de studio.
- \* Jassen kun je gewoon beneden aan de kapstok hangen, schoenen kunnen op de bekende plek.
- \* Graag zo min mogelijk spullen mee de studio innemen. Sleutels en evt. autopapieren kun je naast je mat leggen.
- \* Was of desinfecteer thuis, en voordat je de studio binnen komt, je handen. Op de trap beneden staat een desinfectiespray. Deze is op basis van honingalcohol. Lik niet jouw vingers af en gebruik met mate...
- \* Neem je eigen yogamat mee als je deze hebt (en als je wilt andere props).
- \* Neem een handdoek mee als je wilt.
- \* Voor de late avondgroepen: wacht alsjeblief beneden totdat de groep ervoor het pand verlaten heeft.
- \* Specifiek voor de mensen van **vrijdagochtend**: denk aan de mensen in de wachtkamer van de fysiotherapeuten. Wacht desnoods even buiten.

### Tijdens de les:

- \* Met tape is aangegeven waar de matten kunnen liggen. Dit om de onderlinge afstand te waarborgen.
- \* Tijdens de les houd ik zo veel mogelijk de airco aan of ik zet de ramen tegen elkaar open. Het ventilatiesysteem is in het voorjaar gereinigd en voldoet aan de voorwaarden voor een goede ventilatie in coronatijden. Houd dus rekening met eventuele kou, met name tijdens Savasana. Neem desnoods voor jezelf een lekker (fleece)dekentje mee. Mijn fleecedekens zijn tijdelijk buiten gebruik.

### Na de les:

- \* Gebruik je een mat van mij dan is het verzoek om deze na afloop schoon te maken met speciaal daarvoor bestemde doekjes.
- \* Voor de eerste groepen geldt: denk aan de wisseling van mensen en verlaat de yogastudio en het pand zo snel mogelijk. Ik weet het: het klinkt allesbehalve gastvrij...