

## Stralen yoga Centrum; Corona maatregelen vanaf 1 juli 2020

- Toon je verschijnselen van verkoudheid of griep (of vertonen je huisgenoten dit), **blijf dan thuis!** Blijf ook thuis als je langer dan 15 minuten in contact was (binnen 1,5 m) met iemand die positief getest is. Schrijf je dan zo snel mogelijk uit voor de les, zodat iemand anders dankbaar gebruik kan maken van jouw plek;
- Beschouw jij jezelf als onderdeel van een kwetsbare groep als het gaat om Corona? Vraag dan je huisarts of het verstandig is om fysieke yogalessen te volgen. Yoga kan ook juist een zeer positief effect hebben, neem dat mee in je overweging;
- Ik behoud me het recht voor om je de toegang tot de les te verbieden als je zichtbare verschijnselen van verkoudheid of griep vertoont;
- Het aantal deelnemers in de les wordt beperkt zodat we **1,5 meter afstand** kunnen houden;
- We letten samen op die 1,5 afstand en begroeten elkaar dan ook niet fysiek;
- Door de beperkte beschikbaarheid is de annuleringstermijn nu 6 uur (was 4 uur);
- Was voor vertrek thuis zoveel mogelijk je handen en ga alvast naar het toilet, zodat **toiletbezoek in de Studio zoveel mogelijk beperkt** wordt.
- **Kom één voor één de studio binnen.** Geef elkaar in het halletje de ruimte en tijd om even rustig de schoenen, jas en persoonlijke bezittingen op te bergen;
- **Desinfecteer vóór je de studio inloopt je handen;**
- De **plekken waar je je mat kunt uitrollen zijn met sticker op de vloer aangegeven. Wacht de start van de les rustig af door plaats te nemen op de mat** (zo dicht mogelijk bij de muur)
- Neem je **eigen yogamat mee;**
- Gebruiken we een zachte mat (zoals bij Yin of Nidra) neem dan **een strandlaken** mee;
- Fysieke aanrakingen (zoals adjustments bij Yin) mogen weer. Op jouw verzoek zullen adjustments (aan de achterzijde) weer uitgevoerd worden. De docent draagt dan een mondkapje;
- Intensieve ademhalingsoefeningen en het zingen van mantra's blijft voorlopig achterwege;
- Wil je gezellig theedrinken na de les? Dat kan! Ook tijdens de thee houden we de 1,5 meter afstand door op de eigen mat te verblijven.
- **Ook het verlaten van de studio doen we één voor één.** Communiceer hierover met elkaar en geef elkaar de ruimte/tijd. Houd er rekening mee dat je wellicht iets later kunt vertrekken dan normaal. Heb je haast, vraag dan of je als eerste mag vertrekken;
- Vóór, tijdens en na de les wordt de studio zo veel mogelijk geventileerd. Ons nieuwe **ventilatiesysteem** kan binnen 15 minuten de gehele studio voorzien van verse lucht. Een CO2 meter is gekoppeld aan de installatie. Indien nodig, wordt meer schone lucht aangezogen.

Op deze manier doe ik er alles aan om op een veilige manier lessen in de studio te verzorgen. Ik wil opgemerkt hebben dat Stralen yoga Centrum en ikzelf als natuurlijk rechtspersoon **op geen enkele manier aansprakelijk gesteld kan worden** voor eventuele schade die je oploopt bij het onverhoopt toch besmet raken met een virus.

Janine Himpers