

# Corona Maatregelen

Wij willen je op een verantwoorde manier weer verwelkomen bij onze yogaschool. Dit gebeurt volgens de maatregelen en het protocol van het RIVM. Hierin staat het waarborgen van je veiligheid en gezondheid altijd voorop. Hieronder een overzicht van de maatregelen.



VERENIGING YOGASCHOLEN  
NEDERLAND

## Ziek?

Wij mogen geen mensen toe laten met hoest- of griep-verschijnselen of een zwak immuunsysteem. We vragen je om dan niet naar de studio te komen tot dat je je weer beter voelt. Blijf lekker thuis.



## Vermijd openbaar vervoer

Vermijd openbaar vervoer. Kom zo veel mogelijk met de fiets of wandelend naar de studio.



## Namaste

Groet elkaar met namaste i.p.v. handen schudden.



## Schone handen

Was voor de les je handen met zeep of desinfecteer je handen bij binnenkomst studio.



## Geef elkaar ruimte

We zijn blij weer samen te mogen komen. Bewaar afstand van minimaal 1,5 meter.



## Boek je les online

Schrijf je online voor je les in. We hebben geen walk in plekken meer ter beschikking. Een les volgen zonder dat je je van tevoren hebt aangemeld is helaas niet mogelijk.



## Jouw mat, jouw thuis

Leg je yogamat op de daarvoor aangegeven markering in de zaal en loop niet onnodig in de ruimte rond. We laten minder mensen per les toe, zodat iedereen meer ruimte heeft om te bewegen.



## Helaas geen adjustments

Docenten geven alleen nog verbale correcties en geen adjustments en fysieke aanrakingen meer.



## Hygiëne

Onze studio wordt extra gereinigd en geventileerd.



## Heb je al een yoga mat?

Om hygiënische redenen raden we je aan om je eigen mat en props mee te brengen. Heb je nog geen mat? Neem dan voorlopig een grote handdoek mee.



## Nies in de binnenkant van je elleboog

Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog. Was thuis je yogakleding.



## Breng je eigen waterfles

We schenken voorlopig even geen water en thee meer. Breng eventueel je eigen waterfles mee.



## Ga thuis naar WC

We houden onze toiletten zo veel mogelijk gesloten. Ga thuis naar toilet.

