



INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

Maatregelen & Hygiëne leidraad Inukshuk yoga

Van harte welkom in de studio van Inukshuk Yoga.

Zodra we mogen gaan we weer van start in de studio.

De pandemie als gevolg van uitbraak van het COVID-19 virus vraagt om een plan om op een hygiënische en veilige manier invulling te geven aan groepslessen, zodat mogelijke besmetting tot absoluut minimum beperkt wordt.

Hieronder vind je de maatregelen die van toepassing zijn.

Indien nodig worden ze aangepast volgens de regels die dan gelden.

Belangrijkste maatregelen :

1. De groepen zijn kleiner en er wordt zowel in de studio als online les gegeven. Indien nodig worden er extra groepen toegevoegd. Heb je de betaling stopgezet, dan is het mogelijk dat je op de wachtlijst komt voor de les van voorkeur.
2. Je kunt je vaste plek(ken) behouden, als het nodig is zal in overleg gekeken worden naar een optie op een ander moment.
3. Boek lessen in de studio via momoyoga.com/inukshuk-maarheeze/ en volg je de lessen liever online boek dan via inukshuk-yoga.webinargeek.com/
4. Bij (milde) verkoudheidsklachten en/of koorts (jezelf of je huisgenoten): blijf thuis. Als docent hebben we het recht om deelnemers te weigeren/naar huis te sturen wanneer deze zichtbare verschijnselen vertoond.
Geen zorgen: we blijven als yogi's verbonden via online yogalessen.
5. Bij ziekte of verschijnselen docent of huisgenoot, wordt de les afgelast of vervangen door een andere docent of online lessen.
6. Houd rekening met elkaar en respecteer de regels zoals die gelden.

Maatregelen ten aanzien van bezoek studio:

1. Betreed en verlaat één voor één de ruimte en houd de 1,5 m in acht, zoals met tape is aangegeven in de studio.
2. Reinig vóór en na de les je handen! Handdesinfectie en doekjes staan bij de ingang.
3. Vermijd fysiek contact. We kunnen elkaar begroeten met het namasté gebaar.
4. Houd 1,5 meter afstand. In de studio is aangegeven hoe je je mat kunt plaatsen en volg de looproute in de studio via de éénrichtingsverkeer markering
5. Verzoek om zo min mogelijk gebruik te maken van het toilet. Bij toiletgebruik, gebruik papieren handdoekjes en desinfecterende handgel in het toilet en maak na gebruik van het toilet, toiletknop, bril en klink schoon.
6. Nu is het perfecte moment om jezelf een yogamat cadeau te doen. Neem dus je eigen yogamat, deken en kussen mee!
Bij gebruik van bolster in de studio, neem een kussensloop mee voor om de bolster. Props die je gebruikt in de studio leg je na de les apart voor reiniging.
7. Op dit moment is het niet mogelijk om na de les thee te drinken. Voor drinken tijdens de les, neem eigen drinkbeker/thee mee.
8. Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
9. Zorg voor schone yogakleding en spullen ;-)
10. Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak. Dat is pas loslaten.
11. Zit zo min mogelijk met je handen aan je gezicht.

Maatregelen ten aanzien van adjustments :

1. Fysieke aanraking is in deze tijd helaas af te raden.
2. Is een adjustment nodig dan zal dit verbaal gebeuren.
3. Ook de docent blijft op zijn/ haar mat op 1,5 meter afstand.

Maatregelen ten aanzien van de ruimte en klimaat in de ruimte :

1. Na de les worden contactoppervlakken zoals deurklinken, stoelen, props e.d. gereinigd.
2. De ruimte wordt na de les geventileerd (indien mogelijk ook tijdens)
3. Er wordt gebruik gemaakt van anti virale etherische olie in de diffuser.

Ik kijk er in elk geval naar uit om jullie weer te ontmoeten en samen kunnen we dit mogelijk maken. **Ik hoop – als dit voorbij is – we in een mooiere wereld terechtkomen.”** Dat we zullen beseffen hoe veel we hebben en hoe weinig we nodig hebben en hoe belangrijk echt contact en gezondheid is.