



INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

Buiten Yoga & Maatregelen

Inukshuk yoga

Van harte welkom bij Inukshuk Yoga.

We gaan weer van start in de tuin van Inukshuk Yoga.

Er wordt zowel in de tuin als online les gegeven.

Per week worden de lessen via de nieuwsbrief bekend gemaakt.

Boek van Buiten Yogalessen via momoyoga.com/inukshuk-maarheeze/

Volg je de lessen liever online boek dan via inukshuk-yoga.webinargeek.com/

De groepen zijn kleiner ivm de Covid - 19 maatregelen en dat betekent ook aanpassing van ons allemaal. Is de les vol, dan kom op de wachtlijst voor een BuitenYogales.

Voor de volgende BuitenYogales heb je voorrang.

De Buiten Yoga lessen gaan door bij droog weer. Zeker voor de Yin Yogalessen is het daarom fijn om een trui en sokken mee te brengen.

Houd rekening met elkaar en respecteer de regels

Aangezien ik uitga van eigen verantwoording,
hang ik de studio niet vol met reglementen.

De basis is: Houd rekening met elkaar en respecteer de regels.

Vanaf een kwartier voor de les ben je welkom. Neem je eigen yogamat, deken (voor rol ipv bolster) en kussen mee! Je mag een mat van de studio gebruiken. Loop door naar Buiten en houd met het plaatsen van de matjes 1,5 meter afstand en volg de instructie op.

Belangrijkste maatregelen :

1. 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 vertoont.
Geen zorgen: we blijven als yogi's verbonden via online yogalessen.
2. Bij ziekte of verschijnselen docent of huisgenoot, wordt de les vervangen door een andere docent of online lessen.

Maatregelen ten aanzien van bezoek studio:

1. Betreed en verlaat één voor één de ruimte en houd de 1,5 m in acht.
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.
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.
8. Zorg voor schone yogakleding en spullen ;-)
9. Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak. 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.

Ik kijk er in elk geval naar uit om jullie weer te ontmoeten en samen kunnen we dit mogelijk maken.

Ik hoop dat 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.**

Namasté en lieve groet, Ingrid