



# INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

# Maatregelen & Hygiëne leidraad Inukshuk yoga

## **Van harte welkom in de studio van Inukshuk Yoga.**

Hieronder vind je de maatregelen die van toepassing zijn om op een hygiënische en veilige manier invulling te geven aan groepslessen. Indien nodig worden ze aangepast volgens de regels die dan gelden.

### **Respecteer elkaar en de regels**

#### **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: je kan meedoen met de online yogalessen.
5. Bij ziekte of verschijnselen docent of huisgenoot, wordt de les afgelast of vervangen door een andere docent of online lessen.
6. De groepen zijn kleiner en er wordt zowel in de studio als online les gegeven. Je kunt je vaste plek(ken) behouden, als het nodig is zal in overleg gekken worden naar een optie op een ander moment.
7. Boek groepslessen in de studio of buiten via [momoyoga.com/inukshuk-maarheeze/](https://momoyoga.com/inukshuk-maarheeze/) en volg je de lessen liever online boek dan via [inukshuk-yoga.webinargeek.com/](https://inukshuk-yoga.webinargeek.com/)

## **Maatregelen ten aanzien van bezoek studio:**

1. Vanaf een kwartier voor de les ben je welkom.  
Neem bij voorkeur je eigen yogamat, deken en kussen mee
2. Zorg voor schone yogakleding en spullen ;-)
3. Betreed en verlaat één voor één de ruimte en houd de 1,5 m in acht.
4. Reinig vóór en na de les je handen! Handdesinfectie en doekjes staan bij de ingang.
5. Vermijd fysiek contact.  
We kunnen elkaar begroeten met het namasté gebaar.
6. In de studio is aangegeven hoe je je mat kunt plaatsen
7. 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.
8. Bij gebruik van bolster en kussen van de studio, neem een kussensloop mee voor om de bolster en het kussen. Props die je gebruikt in de studio leg je na de les apart voor reiniging.
9. Na de les kun je thee te drinken op de mat.
10. Mocht je toch moeten hoesten of niezen, dan in de binnenkant van je elleboog.
11. Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak.

## **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 :**

Na de les worden contactoppervlakken zoals deurklinken, props e.d. gereinigd.

De ruimte wordt na de les geventileerd (indien mogelijk ook tijdens )

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

Namasté en lieve groet :-)