



INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

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.
2. Bij ziekte of verschijnselen docent wordt de les vervangen door een andere docent of online lessen.
3. Boek groepslessen in de studio via momoyoga.com/inukshuk-maarheeze/

Maatregelen ten aanzien van bezoek studio:

1. Vanaf een kwartier voor de les ben je welkom.
2. Neem bij voorkeur je eigen yogamat, deken en kussen mee. Bij gebruik van bolster en kussen van de studio, neem een kussensloop mee voor om de bolster en het kussen.
3. Zorg voor schone yogakleding en spullen ;-)
4. Vermijd fysiek contact. We kunnen elkaar begroeten met het namasté gebaar.
5. Na de les kun je thee te drinken op de mat.

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

In de studio is een luchtreiniger met ionisator aanwezig. De ruimte wordt na de les geventileerd (indien mogelijk ook tijdens) Na de les worden contactoppervlakken zoals deurklinken, props e.d. gereinigd.

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

Namasté en lieve groet :-)

Team Inukshuk Yoga, Iris, Miriam en Ingrid