

Ziek?

Ik mag geen mensen toelaten met hoest- of griepverschijnselen. Ik vraag je dan om dan niet naar Ruimte 23 te komen tot dat je beter bent. Volg dan mijn online lessen.



Regels bij Proef je Balans omtrent Covid-19

Het verzoek is om je zoveel mogelijk aan deze regels te houden om ervoor te zorgen dat we allemaal op een prettige manier weer naar de yoga kunnen.

Aanraken

Ik zal je aanraken met mijn woorden en de muziek. Verder zal ik verbaal eventuele correcties geven.



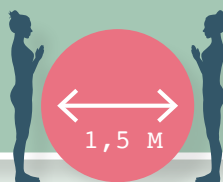
Schone handen

Was vóór de les je handen. De zeep en papierrol staan klaar bij het aanrecht.



Geef elkaar de ruimte

Ik ben blij om jullie weer te mogen ontvangen in Ruimte 23.



Hygiëne

Ruimte 23 wordt goed schoongehouden en geventileerd. Net als het toilet. Als je moet, dan moet je.....



Bij binnenkomst

Als je aankomt bij Ruimte 23, check dan even of het

rustig genoeg is om naar binnen te komen. Wacht anders buiten om te voorkomen dat het druk wordt. Zo ook wanneer de les klaar is en je weer naar buiten gaat.



welkom

Helemaal ready

Kom in je yoga kleding met een gevulde waterfles. Neem verder weinig spullen mee.

Was je handen en ga naar de yogaruimte. Zorg meteen dat je alle benodigdheden meeneemt naar je yogamat.



Neem Badlaken mee

Er liggen tijdelijk andere dikke matjes waar je je handdoek (of hamamdoek) overheen legt. De yogamat mag je zelf na de les even een reiniging geven met een doek en reinigungs-spray. Mijn schapenmatjes staan tijdelijk even in de wei ;-)



Gebruik je elleboog

Nies en hoest in de binnenkant van je elleboog en gebruik losse tissues.



Je mag volledig jezelf zijn

Tot rust komen en ontspanning toelaten. Je ademhaling verbeteren en je immuunsysteem versterken.



Superdank

Voor je begrip en medewerking bij deze tijdelijke maatregelen en geniet van je welverdiende rust en stilte voor jezelf.

