

# Welkom terug in de yogaruimte!

Wat fijn dat we na deze periode van online lessen weer samen kunnen komen. Ik zie er naar uit je weer te zien! Ik heb een model bedacht zodat we veilig 1,5m afstand kunnen houden en toch zoveel mogelijk lessen samen in de ruimte kunnen doen. Met een goed gevoel kunnen er tot **10** personen in de ruimte aanwezig zijn.

**Lees** dit protocol graag goed door voordat je naar de lessen komt!!!



## Hoe gaan we het organiseren?

Een aantal groepen bestaan uit 10 cursisten of **minder**, in dat geval past de hele groep in de ruimte, er verandert niets.

Ook bestaan er een aantal groepen uit **meer** dan 10 cursisten (tot 13). Bij deze groepen is het idee dat elke cursist 1 keer tijdens de zomermaanden (juli /augustus) in een Zoomles wordt geplaatst. Is er toch een afmelding? **Schrijf je in** voor je reguliere les en dan kan je toch naar de yogaruimte komen!

**Alles staat en valt dus bij het afmelden als je niet kunt komen.** In de praktijk verwacht ik dat met dit model er eigenlijk nauwelijks cursisten aangewezen zullen zijn op een Zoomles, daar er vaak toch wel 2 of 3 afwezig zijn per les.

**Wisselen van les in deze periode graag nog even niet.** Het wisselen van les is nu nog niet erg handig, omdat er nog 2 of 3 cursisten van de eigen groep in de Zoomles geplaatst staan. Zij hebben natuurlijk het eerst recht op een plek met hun groep in de yogaruimte.

**Om opstoppingen in de hal te voorkomen!** Bij alle avondgroepen zijn de lestijden iets ingekort. De eerste groep **stopt** 15 minuten eerder. De tweede groep dient **niet eerder** aan

de deur te staat dan de lestijd op het rooster. De eerste 15 minuten zijn inlooptijd en daarna start de les. Dus als je les b.v. start om 20.30, kom dan **na** 20.30 tot 20.45 binnen.

**Ventileren:** De ramen gaan open voor de frisse lucht. Ben je koud aangelegd, neem dan wat warmere kleding mee.

En dan het belangrijkste qua veiligheid voor ons allen: **Blijf thuis als je Corona gerelateerde klachten hebt!** Zet je Zoomles aan en doe thuis mee met je groep! Ook de docent zal de les annuleren i.v.m. klachten.

Wel even een organisatie dit, maar zo kunnen zoveel mogelijk mensen weer lekker naar yoga. En mocht er iets niet naar wens verlopen, dan graag melden.



Rijksoverheid

### Check:

#### Stel uw bezoeker de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Verkoudheidsklachten



Verhoging of koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaakverlies

Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?



Meer informatie: [www.rijksoverheid.nl/covid19](https://www.rijksoverheid.nl/covid19)

*Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak*



coronavirus

# Wat moet je weten voordat je naar de les komt?

## 1. Momoyoga

**Open s.v.p. na het lezen van dit protocol Momoyoga en controleer of je voor de juiste lessen staat ingeschreven.**

Belangrijk: Meld je direct af voor de lessen die je niet kunt volgen tijdens de zomermaanden (juli/aug) b.v. in verband met je vakantie. Hiermee verricht je een goede daad voor een andere cursist die dan een plek heeft in de yogaruimte i.p.v. een Zoomles.

**Controleer s.v.p. elke week voordat je na de les komt nogmaals Momoyoga.**

Zo komen we niet onverhoopt met te veel mensen bij de ruimte aan. En nogmaals: Graag afmelden als je niet komt.

**Wisselen van les nog even niet.**

Of in overleg met mij via een appje.

## 2. Wat neem je mee?

### **Yogamat**

Neem als je die hebt je eigen yogamat mee. Bij gebruik van een mat van het YogaHuis deze na de les reinigen.

### **Deken**

Neem je eigen deken of badhanddoek mee. Dekens van de yogaruimte kunnen **niet** worden gebruikt.

### **Kussen of kussensloop**

Neem je eigen kussen mee. Een kussensloop mag ook, om over de kussens van het YogaHuis heen te trekken. Zonder sloop is gebruik van een kussen niet toegestaan.

### **Gevulde drinkfles**

Neem je eigen water mee, dit voorkomt wandelen door de yogaruimte.

### **Kleed je thuis om!**

Neem verder zo min mogelijk mee en ga thuis vast naar het **toilet**.

### 3. Bij binnenkomst

**Wacht buiten voor de yogaruimte op 1,5m afstand van elkaar s.v.p.!**

Geef elkaar de ruimte om naar binnen te gaan en heb geduld in ons kleine halletje.

**Let op: Maximaal 2 mensen in de hal, maximaal 2 mensen op de trap.**

Zorg ervoor dat je snel de hal doorkruist.

**Desinfecteer je handen bij binnenkomst in de hal.**

Er staat een grote kan met een pomp er op. Pomp zacht!

**Loop door de yogaruimte via het looppad naar je plek.**

Ga lekker zitten en installeer je vast voor de les.

### 4. Tijdens de les

**De AUM klank**

Deze vervangen we door de klankschaal.

Zingen mag nog niet.

**Ademhaling**

Krachtige ademhalingsoefeningen slaan we nog even over, uitademen veelal door de neus

**Niezen, hoesten in je arm**

Bij ernstige hoestbuien, voel je niet bezwaard, maar verlaat s.v.p. de yogaruimte.

**Blijf op je mat op de gemarkeerde plek**

Loop zo min mogelijk rond en loop niet door de gemarkeerde plekken voor de matten. Respecteer elkaars persoonlijke ruimte.

### 5. Les verlaten

De docent zal aangeven hoe het beste de yogaruimte te verlaten. Liever thuis naar het toilet. Wees snel in de hal en blijf s.v.p. niet vlak voor de buitendeur staan praten.

Het zal even wennen met zijn alle regeltjes, maar wij doen yoga! We bewegen soepel met alle veranderingen mee! Niet?! We maken er weer fijne lessen van samen.

Namaste Nicole