



**TADASANA YOGA HOOFDDORP**

[www.tadasana.nl](http://www.tadasana.nl)

**Protocol voor binnen yoga**

**1 September 2020**

### **In Studio & bij Yoga Les**

- Maximaal aantal deelnemers van yoga is 10 personen (inclusief yoga docent). Stuur WhatsApp bericht om een plek te reserveren en ook als je niet kunt komen (24 uur van tevoren).
- Bij de ingang van studio vind je desinfecterende hand-gel. Was je handen ook voor en na de les thuis. Ik zorg ook voor extra wegwerpdoekjes, hand-gel en een afvalzak om afval in weg te kunnen gooien.
- Vermijd fysiek contact en houd 1,5 meter afstand, ook in yoga zaal (2 armlengtes).
- Aanwijzingen in de lessen worden mondeling door de docente gegeven
- Helaas kan ik geen hoofdmassage geven en geen thee na de les serveren. Neem eigen gevulde bidon of drinkfles mee.
- Voel je een verkoudheid, niesbui of loopneus aankomen verlaat dan a.u.b. de yogaruimte.
- Vooralsnog het verzoek om je jas/schoenen etc. in een eigen tas te doen. Zodra dit weer kan, komt er een kapstok en een plek om de schoenen neer te zetten.

### **Voor Yoga Deelnemers**

- Bij (milde) verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest) en/of verhoging of koorts (vanaf 38 graden) bij jezelf of je huisgenoten: blijf thuis.
- De yogales wordt afgelast als ik of één van mijn huisgenoten de klachten vertoont, zoals hierboven vermeld.
- Ben je long- of hartpatiënt, heb je diabetes of val je binnen andere risicogroepen overleg dan met je huisarts of deelname aan de lessen verstandig is.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog en gebruik papieren zakdoeken. Gooi deze na gebruik direct in het afvalzakje.
- Zit zo min mogelijk met je handen aan je gezicht.

- Volg altijd de meest recente richtlijnen van het RIVM.
- Iedereen dient zijn/haar **eigen yogamat** en andere materialen (blokken, riem of lange sjaal) mee te nemen. **Als je nog geen mat of andere materialen hebt, laat me dat weten.**
- Bolster en blokken van Tadasana Yoga mogen gebruikt worden, mits ze worden bedekt met een zelf mee gebrachte deken, handdoek, laken, kussensloop of iets vergelijkbaars. Zolang er geen lichamelijk contact is met de materialen is het gebruik toegestaan.
- Draag yoga/sport kleding. Neem je vest/trui, en sokken mee. Neem grote (strand handdoek). Dit gebruiken wij onder andere voor zitten en voor onder de knieën, handen of voeten en ontspannen.
- Kies bij binnenkomst het plekje dat het verste weg is van de ingang, zodat mensen die na jou komen kunnen aanschouwen.
- 10 minuten voor de start van de les kan iedereen één voor één naar binnen.
- Aan het einde van ga na de les lopen wij één voor één naar buiten. Ik zorg dat de bolsters (kussen) worden opgeruimd.

