

Coronabeleid AnahataYoga

Het coronavirus gaat de komende tijd een flinke stempel drukken op onze manier van leven. In relatie met het Corona virus heeft AnahataYoga de volgende maatregelen genomen om zowel cursisten als docenten te beschermen zodra we weer op onze lokatie kunnen lesgeven. We gaan weer open vanaf 6 juli met ons [zomerrooster](#). Vanaf 31 augustus 2020 beginnen de doorlopende wekelijkse lessen weer.

Lees dit alsjeblieft goed door voordat je weer naar de les komt.

Aantal personen in de les, afmelden en inhalen.

- Om ervoor te zorgen dat we voldoende afstand van elkaar kunnen houden (1,5 meter) zijn de groepen tijdelijk verkleind naar 9 personen. Met markeringen op de vloer is aangegeven waar je je matje kunt uitrollen.
- Wil je liever niet fysiek naar de les komen: Goed nieuws; we hebben voorlopig een hybride systeem: al onze fysieke lessen worden online live gestreamd.
- Door middel van ons nieuwe reserveringssysteem momoyoga kan dit heel goed gepland worden en zullen er nooit teveel personen in de ruimte zijn. Vanaf het nieuwe seizoen heeft iedereen een vast plekje in de les. Er zijn twee groepen die groter zijn dan 9 personen, maandagavondgroep 20.30 en de woensdagavondgroep 19.45) hierbij is er een roulatiesysteem. Je kunt dan waarschijnlijk bijna altijd komen. Je staat automatisch op de wachtlijst mocht er iemand uitvallen. .
- Voel je je niet lekker, ben je verkouden of heb je koorts, kom dan niet, cancel je plekje in de fysiek les via het reserveringssysteem meld je aan voor dezelfde les online.
- Als je een inhaalles wilt doen en de les zit vol, dan kun je je op een wachtlijst plaatsen en dan krijg je automatisch bericht als er een plekje vrijkomt.
- Het zal even wennen zijn om via ons online systeem te werken, maar het is heel eenvoudig en de beste manier om iedereen op een veilige manier les te laten volgen. Meld je consequent af als je niet komt! Als je dit tot 2 uur voor je les doet, krijg je het tegoed en kun je een andere les boeken. We doen dit met elkaar!
- [hier kom je in ons reserveringssysteem](#)

Binnenkomen en weer weggaan (deurbeleid):

- Houd in het trappenhuis naar boven en naar beneden 1,5 meter afstand tot elkaar. Vanaf de 2de verdieping zijn de afstanden gemarkeerd met gele tape op de vloer/ trap.
- Wacht als er mensen in tegengestelde richting de trap opkomen/afgaan op de verdieping of op de tussenborden.
- In het halletje mag er slecht 1 persoon tegelijkertijd aanwezig zijn. Wacht dus bij het naar binnen en naar buiten gaan op gepaste afstand van elkaar.
- Als er twee groepen achter elkaar leshebben, (maandagavond, dinsdagochtend, dinsdagavond, woensdagochtend, woensdagavond en

donderdagavond) : Personen voor de tweede groep wachten beneden in de hal of buiten totdat de mensen van de eerste groep allemaal beneden zijn.

- Doe je yogakleding al aan van te voren en neem geen overbodige spullen mee.
- Neem een plastic zak mee of een boodschappentas waar je je jas , schoenen, telefoon en sleutels in kunt opbergen en neem deze mee naar binnen.
- Loop bij binnenkomst door naar de verst gelegen vrije mat zodat we zo min mogelijk door elkaar lopen.
- Ga zoveel mogelijk thuis naar de wc. Lukt dat niet? Dan kan je voorafgaand en na afloop van de les zo nodig nog van het toilet gebruik maken.
- De docent blijft tijdens de les op haar eigen mat en geeft alleen verbale aanwijzingen
- We begroeten elkaar met een glimlach en/of een Namaste gebaar
- We vragen je om in rustig de studio zo snel mogelijk te verlaten. Heb je nog vragen aan de docent? Stel die dan per mail of app na de les.

Matjes en Materialen (hygiene)

- In het halletje staat desinfectiegel, gebruik dit bij binnenkomst en bij vertrek.
- Neem je eigen yoga mat mee indien mogelijk
- Neem je eigen CAY strip mee (voor de CAY en mindful lessen) indien mogelijk
- De CAY viltmat kun je zelf meenemen of je neemt een kussensloop mee waarin je een viltmat van ons kunt stoppen.
- Dekens voor de yin en mindful les zijn tijdelijk niet beschikbaar, neem zelf iets warm mee.
- Kussens voor de mindful en yin yoga zijn beschikbaar maar neem een eigen handdoek mee die je over de kussens legt.
- Materialen van AnahataYoga zijn beschikbaar. Gebruik je een matje of tools van ons? Maak dan na de les je spullen schoon met desinfecterende spray.
- Helaas voorlopig geen thee en water beschikbaar, neem zelf een thermoskan of waterflesje mee.
- Wij houden de studio schoon en onze docenten desinfecteren regelmatig de deurklinken.
- Het ventilatiesysteem voor frisse lucht is continue aan en de ramen gaan open tussen de lessen door, tijdens de lessen op ventilatiestand. Zo wordt de studio voortdurend geventileerd.
- [Deze poster vind je ook in de studio](#)

Zorg voor elkaar:

- Ben je verkouden of/en heb je verhoging blijf dan thuis. Neem alsjeblieft je eigen verantwoordelijkheid ! Ook als iemand uit jouw gezin klachten heeft of zich niet lekker voelt. Je kunt de les online volgen en dit to een uur voor de les wijzigen in ons reserveringsstelsel. Voor je de studio binnekomt zal de docent je vragen of je [gezondheidscheck](#) met nee kunt beantwoorden. De docent heeft het recht om, bij twijfel, je de toegang te weigeren.

- Moet je toch niezen of hoesten, doe dat dan in je elleboog. Moet je neus snuiten, doe dat dan in de keuken, gooi meteen het papieren zakdoekje weg en was je handen minimaal 20 seconden met zeep.
- Voordat je (weer) aan de lessen begint bednakt dan of je in de risicogroep valt: ben je long- of hartpatiënt of heb je diabetes dan is dit misschien niet de beste tijd om aan yoga te beginnen/voort te zetten.
- Wil je een mondkapje dragen tijdens de les? Doe dat dan vooral. Je gevoel van veiligheid gaat voor alles.