

Welkom terug

Corona protocol studenten

— iYoga

Van tevoren:

- kom niet naar de les als jij klachten hebt die kunnen wijzen op Corona (neusverkoudheid, loopneus, hoest, keelpijn, benauwdheid, verlies van reuk/smaak, verhoging of koorts). En ook niet als je huisgenoten hebt die ziek zijn
- je moet je voor de les inschrijven via Mindbody. Zorg dat je account up to date is en geef ons toestemming om je te kunnen mailen als daar reden toe is
- er zijn minder plaatsen dus het is fijn als je je ruim van tevoren inschrijft en je minimaal 12 uur van tevoren uitschrijft als je toch niet kunt komen
- kom zoveel mogelijk lopend of op de fiets, vermijd indien mogelijk het openbaar vervoer
- kom in je yogakleren: dat zorg voor een soepele doorstroom want in de kleedruimte kan maar 1 persoon tegelijk
- minimaliseer toiletbezoek – alleen als het echt nodig is
- was of desinfecteer thuis en op de yogaschool je handen

Neem mee:

- je eigen yogamat
- je eigen yogariem
- een grote badhanddoek of yogadeken (optioneel bolster)
- een kleine handdoek voor het afdrogen van je handen/voeten
- eventueel je eigen drinken (gebruik onze bekertjes liever niet)

Als je binnen komt:

- de deur gaat 10 minuten van tevoren open
- was of desinfecteer je handen (en voeten!) en droog ze af met je eigen handdoekje
- houd 1,5 meter afstand
- draag een mondkapje tot je op je mat bent aangekomen

In de yogazaal:

- leg je mat binnen de gemarkeerde kaders. Laat de plaats bij de deur vrij voor de laatste die binnenkomt en houd afstand terwijl de zaal volloopt
- bij elk 'vak' liggen props, desinfectiemiddel en papieren handdoekjes.
- let op: we gebruiken de 'zachte props' van de yogaschool (dekens, bolsters, riemen) zo min mogelijk, en
- we doen de ramen open als het niet regent. Als je het snel koud krijgt, zorg dan dat je een trui en/of sokken meeneemt voor savasana
- nies en hoest in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes die je meteen in de prullenbak gooit
- als je onverwacht veel moet niezen of hoesten (dat gebeurt soms bij yoga!), verlaat dan de yogazaal en ga je handen (en ellebogen) wassen, dan hoeven anderen zich er niet druk over te maken, en het is ook fijner voor jezelf dan je hoest te moeten onderdrukken

Na de les:

- maak je props schoon en gooi de handdoekjes in de prullenbak
- degene die het dichtst bij de deur zit verlaat als eerste de zaal
- verlaat de zaal snel, we moeten ventileren en schoonmaken voor de volgende les
- helaas geen thee en gezelligheid bij iYoga maar misschien kunnen jullie wel reserveren bij een horecagelegenheid in de buurt om bij te praten (#supportyourlocals). Of blijf even in de tuin zitten!

Welcome back

Corona protocol students

— iYoga

In advance:

- don't come to class if you show possible Corona symptoms (nose cold, runny nose, cough, sore throat, shortness of breath, loss of smell or taste, or fever). And also don't come to class if your housemates are sick.
- it's mandatory to sign up ahead of class via Mindbody. Make sure your account is up to date and give us permission to email you if there is reason to do so
- we have less spaces available so please sign up well ahead and if you can't make it, sign out 12 hours ahead of time
- bike or walk to class, avoid using public transport
- come in your yoga clothes, this eases the flow in the yoga school because we can only have 1 person at a time in the dressing area
- minimize toilet visits – only if really necessary
- wash or disinfect your hands at home and at the yogaschool

Bring:

- your own yoga mat
- your own belt
- a big bath towel or yoga blanket (bolster optional)
- a small towel to dry your hands and feet
- if you want: your own water bottle (don't use our cups)

When you arrive:

- the door opens 10 minutes before class
- wash or disinfect your hands (and feet!) and dry them with your own towel
- keep 1,5 meter distance
- wear a face mask until you are on your mat

In the yoga room:

- place your mat in the spaces we've marked. Keep the space by the door free for the last one to enter and keep distance when entering the room
- in the marked spots you find some props, disinfectant and paper towels.
- note: we will minimize the use of 'soft props': yoga school blankets, belts and bolsters
- we will keep the windows open if it's not raining. If you tend to get cold, bring a sweater or socks for savasana
- if you sneeze or cough: in your elbow please and use paper tissues that you throw away immediately
- if you unexpectedly sneeze or cough a lot (it happens during yoga!), please leave the room and wash your hands (and elbows). That way other people don't have to stress about it – also it might be less stressful for you than suppressing your coughs.

After class:

- disinfect your props and discard the towels immediately
- whoever is closest to the door leaves the room first
- leave the room promptly, we have to ventilate and clean for the next class
- no tea and 'gezelligheid' at iYoga but maybe you can make a reservation with some of the nearby cafés to catch up (#supportyourlocals). Or stay in the garden for a while!