



## Protocol hygiëne Aan Yoga

1. Bij (milde) verkoudheidsklachten en/of koorts (jezelf of je huisgenoten): blijf thuis. Geen zorgen: we blijven als yogi's verbonden. Eventueel via online yogalessen;
2. Nu is het perfecte moment om jezelf een yogamat cadeau te doen. Neem dus je eigen yogamat mee, en indien mogelijk je eigen props;
3. Vermijd fysiek contact en houd 1,5 meter afstand. We kunnen elkaar begroeten met het namasté gebaar;
4. Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog. Was thuis wel je yogakleding ;-) ;
5. Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak. Dat is pas loslaten;
6. Zit zo min mogelijk met je handen aan je gezicht;
7. Wees een propere yogi: was, voor en na de les, thuis je handen;