



Protocol Buitenles Aan Yoga

1. De les kan alleen online geboekt en betaald worden. Dit kan (zoals je gewend bent) via www.aanyoga.nl ;
2. Als jij als cursist (milde) verkoudheidsklachten ervaart en/of koorts (jij zelf of een huisgenoot), kun je de les online volgen, en kun je het tegoed van de les behouden en op een later moment gebruiken;
3. Als wij als docenten (milde) verkoudheidsklachten ervaren en/of koorts (wij zelf of een huisgenoot) zullen wij de les online aanbieden of vervangen;
4. Val je binnen één van de risicogroepen, dan wil ik je verzoeken met je (huis)arts te overleggen of dit verstandig/ veilig is;
5. Wij als docenten hebben voor of tijdens de les altijd de mogelijkheid iemand de les te weigeren of verzoeken te vertrekken als wij het gevoel hebben dat deze persoon zichtbare verschijnselen vertoont (je houd je les dan tegoed);
6. Ik wil iedereen verzoeken zich vooraf al omgekleed te hebben, aangezien ik er voor nu voor kies om nog geen cursisten binnen te laten (tenzij calamiteiten) (doe warme kleren aan, en neem nog een dikke deken mee!!!!);
7. Ik wil iedereen verzoeken zoveel mogelijk één voor één aan te komen, (en ook weer te vertrekken) om te voorkomen dat we de 1,5 meter niet kunnen hanteren.
8. Bij aankomst kunnen we elkaar niet fysiek begroeten, de Namaste-begroeting is een mooi alternatief;

9. Het is principe niet wenselijk om de wc te gebruiken, tenzij dit niet anders kan. Ik wil iedereen verzoeken geen rij te vormen voor de wc, houd afstand. En na het wc bezoek de wc weer te reinigen met de aanwezige reinigingsdoekjes
 10. De les is op het grasgedeelte naast de kerk. Loop richting de kerk,(naast de studio) en daar zie je de plek.
 11. Tijdens de les zul je je eigen spullen mee moeten nemen. Vooralsnog is het niet mogelijk om gebruik te maken van de spullen van Aan Yoga.
Daarom speciaal voor AAN YOGA cursisten, 25% korting op yogaattributen bij Marichi Winkel in Appingedam Dijkstraat 61 , Appingedam (tot 1 juli 2020, geef dan bij de kassa de code AAN YOGA CORONA door)
- Als jij (om wat voor reden dan ook) toch gebruik moet maken van de spullen van wil ik je verzoeken deze na de les zelf te reinigen.
12. Op het veld liggen waterafstotende picknickleden zodat je spullen niet nat worden, en de afstand duidelijk is. Toch wil ik je verzoeken hier nog een kleed van jezelf overheen te leggen, en daarop de yogamat, i.v.m. hygiëne. Je kunt overigens ook zelf zo'n kleed aanschaffen of meenemen;
 13. Ik kan je tijdens de les niet fysiek ondersteunen of een deken over je heen leggen, ivm de 1,5 meter afstand;
 14. Neem eigen drinken mee, zodat je voldoende vocht tot je neemt tijdens de les;
 15. Het dragen van mondkapjes is toegestaan, maar niet verplicht tijdens de les;

En tot slot:

- Hou tijdens de les ten alle tijd 1,5 meter afstand
- Hoest of nies in je elleboog
- Was je handen voor en na de les