



Welkom bij Flow of Yoga in COVID-19 samenleving

Onze Maatregelen die gelden voor iedereen die bij ons graag Yoga doet.

Flow of Yoga gaat 1 juli weer open, dan zullen dingen voorlopig even anders zijn. We zullen weer moeten wennen aan de lessen en dan mag er ineens heel veel niet door de huidige situatie. Helaas zijn we genoodzaakt deze regels tot nader bericht toe te passen om iedereen zijn veilige plek te kunnen garanderen.

Wij zijn altijd voor een Yogaschool geweest zonder briefjes overal met wat "niet" mag. Dat willen we graag zo houden alleen kunnen we niet anders als toch elkaar te helpen richting de yogales op een verantwoorde manier. Doe alles samen maar vraag het even als je graag iets wilt of onzeker bent. Hier onder komt het nieuwe huisreglement tot het anders kan. We rekenen op jullie medewerking.

Aanmeldingen en wachtlijsten

Om te voorkomen dat er lege matten zijn terwijl er een wachtlijst is, zullen we strenger letten op de annuleringen van de les. Dit is namelijk extra zonde nu er minder plaats is in de lessen. Wanneer je niet 2 uur van te voren annuleert zijn wij genoodzaakt de les in rekening te brengen. De eerste keer kost dit € 7,50 daarna €12,50 per les. Natuurlijk hopen we juist dat je extra aandacht geeft aan het annuleren en rekening houdt met je mede yogi, zodat we dit niet hoeven te doen.

Voel je je niet lekker? Blijf dan thuis

Het is belangrijk dat je in deze tijd niet denkt: Ach, een beetje verkouden het zal wel kunnen. Helaas kan het **niet!** Niet omdat wij dat niet willen maar omdat we moeten voorkomen dat Flow of Yoga een haard voor het virus zou zijn. Volg dus een van onze online lessen die altijd beschikbaar zijn! Flow of Yoga of de teacher heeft het recht om toegang tot de les te weigeren wanneer er geconstateerd wordt dat je verkouden bent. Op dat moment kan je **niet** deelnemen aan de les. Dus als je verkouden bent koorts, griepig, hoofdpijn, keelpijn, hoest of je niet lekker voelt. Blijf dan thuis. Als je aangemeld stond voor de les en je voelt je niet lekker, let dan op dat je op tijd afmeldt!

Bij binnenkomst

Het is belangrijk dat je op tijd bent. Dit is altijd belangrijk zodat je de les niet stoort, maar nu ook omdat we de 1,5 meter afstand niet kunnen garanderen wanneer je de zaal te laat binnenkomt. Kom 15 minuten voor aanvang van de les zodat je niet hoeft te haasten. Kom niet eerder dan een kwartier om juist weer te voorkomen dat je de zaal nog niet in kan en moet wachten in de huiskamer. We vragen je direct te zaal in te gaan.

Kleedkamers zijn te gebruiken

De kleedkamers en daarmee de lockers, zijn te gebruiken onder de volgende omstandigheden, alleen voor het ophangen van je jas en schoenen, om daarna de zaal direct te betreden voor de les, Je mag geen mobiele telefoon meenemen in de zaal en ook geen tassen. Dit vanwege de hygiëne. Neem dus zo min mogelijk mee!

De toiletten zijn te gebruiken echter hier zijn ook restricties: er mogen maximaal 5 dames in de kleedkamer voor gebruik van het toilet en maximaal 3 heren. Houd gepaste afstand en blijf niet kletsen in de kleedkamer zodat de wachtende ook snel kan. Probeer het gebruik van de toiletten te minimaliseren.

In de zaal

Er liggen de komende tijd minder matten in de zaal waardoor er dus minder mensen tegelijkertijd yoga kunnen doen. De matten liggen verspringend waardoor 1,60 meter ruimte is links en rechts en meer dan 2 meter voor en achter. Om te zorgen dat we de 1,5 meter afstand behouden, kun je je plek **niet** zelf **uitkiezen**. De zaal wordt gevuld van achter naar voren op aanwijzing van de teacher zodat we niet door elkaar hoeven te lopen.

Na afloop van de les is zal de voorste rij als eerste de matten schoonmaken en de zaal verlaten. Daarna de tweede rij en zo verder. Hiervoor zullen we dus met elkaar iets meer geduld moeten hebben. Zo kun je direct de Yoga ván de mat af in praktijk brengen.

Toilet & Douches

De toiletten zijn weer te gebruiken probeer dit te beperken! De douches kunnen ook gebruikt worden echter je zal even **toestemming** moeten vragen en wachten totdat de klanten die niet douchen als eerste weg kunnen. Daarna is de douche beschikbaar. Let op het **aantal** mensen in de kleedruimte. **Bij de heren kleedruimte maximaal 3 mensen en in de dames kleedkamers maximaal 5.**



Gebruik van matten, bolsters, kussens

De teacher die les geeft zal de 1,5 meter in acht houden. Het is daarom niet mogelijk je mat te verschuiven. Je kan een eigen mat meenemen, een hammandoek of handdoek, echter mag deze niet groter zijn uitgevouwen dan de mat die er ligt. **Wat je wel mee moet nemen is een handdoek om over je kussen of bolster te leggen als je die gebruikt.** Heb je geen handdoek, dan kun je het kussen of de bolster helaas **niet** gebruiken. Er zullen geen dekens beschikbaar zijn, dit heeft te maken met het feit dat we geen tijd hebben om ze te laten rusten.

Stilte in de zaal

In de zaal is het altijd stil. Ook nu we vooraf niet even kunnen kletsen met elkaar zal dat lastiger zijn. Toch vragen we je rekening te houden met de mensen die even in rust willen mediteren. Als je na de les even blijft hangen, let dan op de 1,5 meter in de huiskamer.

Koffie en thee.

Er is koffie, thee en er zijn drankjes verkrijgbaar. Als je een les hebt gevolgd en daarna koffie drinkt en gezellig bijpraat let dan wel op de 1,5 meter. we hebben ook Take Away koffie. Het is lekker weer dus het buiten terras is er ook weer dit is vrij om te gebruiken maar laat de stoelen en kussens liggen op de 1,5 meter zoals deze is ingericht.

Tot slot

We mogen elkaar niet aanraken, huggen, en zoenen... maar een knipoog en glimlach mag altijd!

We begrijpen dat dit allemaal erg streng en niet erg ontspannen klinkt. Wij vinden het ook niet fijn, maar willen er alles aan doen weer open te zijn op een veilige manier voor ons allemaal. Laten we hopen dat dit allemaal snel went en nog beter, dat deze maatregelen niet meer nodig zijn.

Dank voor jullie begrip en hopelijk tot snel!

Lieve groet,

Team Flow of Yoga.