

Aanpassingen en maatregelen Kundalini yogalessen i.v.m. het coronavirus

1. Bij binnenkomst je handen ontsmetten. Een desinfecterend middel staat klaar voor de deur.
2. Schoenen uit.
3. Je neemt zelf een kussentje (evt. vachtje) en een deken mee.
4. Matje is aanwezig, die wordt na iedere sessie gereinigd.
5. Als je ziek bent, of als je met mensen die ziek zijn geweest in contact bent geweest kun je een risico zijn voor anderen. Kom in dat geval niet!
6. We zingen niet hard maar fluisteren in ons hart met de mantra mee.
7. Probeer de lessen te volgen op de avond waarvoor je staat ingeschreven. Reserveer die avond als rustpunt voor jezelf.
8. We kunnen het gastentoilet gebruiken, ons privétoilet helaas niet.
9. Er staan ontsmettingsmiddelen in het toilet. Zo kun je zelf als iemand je voor is geweest, het toilet even reinigen.