

Nieuwsbrief 27 juni 2020

Beste yoga beoefenaar,

De overheid geeft toestemming vanaf 1 juli weer binnen met elkaar te yoga'en, HOERA!
De afgelopen weken zijn er buitenlessen, nidralessen, meditatielessen en individuele lessen geweest. Het was fijn om op deze manier met elkaar weer in beweging te komen. Vooral de buitenlessen zijn bijzonder en worden erg gewaardeerd.

Vanwege de sluiting de afgelopen maanden, de onzekerheid over wanneer de yogastudio weer open kan, angst voor besmetting door het virus en vakantieplannen heeft ongeveer de helft van de deelnemers aangegeven pas vanaf september weer te willen starten. Daarom bieden we dit jaar in juli een alternatief lesrooster. Mocht blijken dat er toch meer mensen zich aanmelden dan nu ingeschat, worden er natuurlijk extra lessen ingepland.

Zoals eerder gemeld, is de yogastudio (net als ieder jaar) in augustus gesloten vanwege de zomervakantie.

Let op

Vanaf 31 augustus gaan alle lessen weer volgens het oude lesrooster van start.
Zonder tegenbericht of opzegging loopt jouw abonnement op de yogalessen door en gaan we ervan uit dat je vanaf 31 augustus weer aanwezig bent en deelneemt aan de les(sen) op hetzelfde tijdstip waaraan je deelnam voor de Corona-sluiting. Indien dit niet het geval is, laat dit zo snel mogelijk weten door een mail te sturen naar info@denhaagyoga.com.

Richtlijnen voor deelname aan de lessen van 1 juli t/m 31 juli

- Volgens de richtlijnen van het RIVM hoeft tijdens het sporten/yogales geen 1,5 m afstand te worden gehouden. Voorafgaand aan en direct na het sporten/yogales geldt wel de regel van 1,5 m afstand.
- We gaan ervan uit dat ieder zijn/haar eigen verantwoordelijkheid neemt. Ga zorgvuldig met elkaar om en respecteer elkaars ruimte.
- In juli houden we de 1,5 m aan in de yogastudio door aan maximaal 7 mensen per groep les te geven.
- Omdat in de buitelessen de kans op besmetting minimaal is, geldt in de maand juli geen maximum voor het aantal deelnemers aan de buitenlessen.
- Om een goede hygiëne te waarborgen, kun je alleen aan de lessen meedoen wanneer je een eigen yogamat en handdoek meeneemt. Voor de buitenlessen geldt ook dat je zelf een kopje voor de thee meeneemt.
- Zoals altijd wordt voor, tussen en na de lessen de yogaruimte geventileerd door de deuren open te zetten.
- Kleed je thuis om, zodat je geen gebruik hoeft te maken van de kleedruimte.
- Bij binnenkomst desinfecteer je je handen met de handgel in de kleedruimte.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Je kunt niet meedoen met de les indien jij zelf of iemand in jouw huishouden in de afgelopen 14 dagen de diagnose COVID 19 heeft gekregen.
- Wanneer jij of iemand in jouw huishouden in de afgelopen 24 uur last heeft gehad van symptomen die kunnen duiden op COVID 19 (zoals koorts, kortademigheid of benauwdheidsklachten) blijf je thuis.
- Wanneer binnen twee weken na deelname aan een van de lessen COVID 19 bij jou of bij jouw huisgenoten wordt vastgesteld, ben je verplicht Namasté Yoga te informeren. Namasté Yoga draagt de plicht de andere deelnemers van de door jou gevolgde les op de hoogte te brengen.

Lesrooster woensdag 1 juli t/m vrijdag 31 juli

Check vooraf de lestijden, deze kunnen afwijken van wat je gewend bent!

Maandag

11.00 – 12.15	Senioren yoga	yogastudio
17.15 – 18.30	Hatha yoga	yogastudio
19.00 – 20.15	Hatha Yoga + Nidra*	yogastudio
19.30 – 20.45	Yoga en Klank (Simon)	de Wiekslag

Dinsdag

19.00 – 20.15	Hatha yoga	yogastudio
---------------	------------	------------

Woensdag

10.00 – 11.15	Buitenles	park Ockenburgh**
17.15 – 18.30	Hatha yoga	yogastudio
19.00 – 20.15	Hatha Yoga + Nidra*	yogastudio

Donderdag

9.15 – 10.30	Senioren yoga	yogastudio
20.45 – 22.00	Zen meditatie (Gert)	yogastudio

Vrijdag

10.00 – 11.15	Buitenles	park Ockenburgh**
---------------	-----------	-------------------

* In de Hatha Yoga + nidra les wordt het laatste half uur besteed aan een nidra ontspanning.

** Bij regen wordt de les verplaatst naar de yogastudio. In dat geval kan afhankelijk van de hoeveelheid mensen die zich hebben aangemeld de lestijd veranderen. Bij verplaatsing naar de yogastudio ontvangen degenen die zich hebben aangemeld rond 7.30 uur 's ochtends via de sms bericht hierover.

Tenzij anders vermeld worden de lessen gegeven door Jeanette.
[I.v.m. de grootte van de groep is het is belangrijk dat je je voorafgaand aan de les aanmeldt bij Jeanette door een whatsapp te sturen of een mail naar \[info@denhaagyoga.com\]\(mailto:info@denhaagyoga.com\).](#)

Op maandagavond kun je je aansluiten bij de les van Simon in de Wiekslag.
Wil je hieraan meedoen [meldt je dan aan bij Simon](#) via: simon@yogales.nl

Vanaf 31 augustus gaan alle lessen weer volgens het oude lesrooster van start.