

Corona-forholdsregler i yogaen

Vi er i centret MEGET opmærksomme på ikke at bidrage til smittespredning af Corona-virus. Derfor har vi taget nogle forholdsregler i og omkring yogaen, så det føles trygt både for deltagerne og for os som undervisere.

- **Afstand:** Vi holder afstand. Undgår så vidt muligt håndtryk og knus. Hold-størrelserne er på 5-11 elever plus underviser.
- **Symptomer: Bliv hjemme, hvis du er sløj** eller har de mindste symptomer på Coronavirus / Covid-19.
- **Håndsprit:** Der er **håndsprit** ved alle måtter, i venteværelse og på toiletterne, og vi vil råde alle til at bruge det både inden og efter yoga.
- **Måttespray:** Der er desinficerende **måttespray** ved alle måtter, så man har mulighed for at spritte sin egen måtte af før og efter yoga (underviseren gør det mellem hver yogatime)...
- **Eget udstyr:** Man må meget gerne medbringe sin egen måtte og andet udstyr, men husk gerne også at afvaske/-spritte dit udstyr før du medbringer det i yogalokalet.
- **Medbring evt.:** et lagen og/eller et håndklæde/viskestykke til at lægge over måtter/tæpper/puder under yogaen. (PS: Jeg har i den forbindelse også indkøbt lilla stofbleer, som kan lægges over måtten i hoved-enden 😊)
- **Udluftning:** Vi sørger for god **udluftning** før, under og efter yogaen.
- **Engangshåndklæder:** Der er **engangshåndklæder** på toiletterne.

Venlige yoga-hilsner fra Kristine (og Mai og Pernille)