

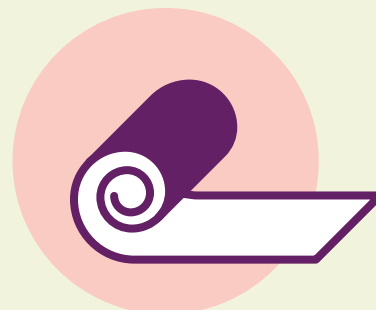
# Maatregelen tegen het coronavirus

1



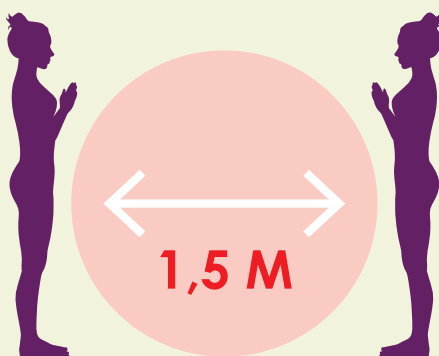
Bij (milde) verkoudheidsklachten en/of koorts bij jezelf of je huisgenoten: **blijf thuis!**  
We blijven als yogi's verbonden.  
Eventueel via online yogalessen.

2



Nu is het perfecte moment om jezelf een yogamat cadeau te doen. Neem dus je **eigen yogamat** mee en indien mogelijk je eigen props.

3



Vermijd fysiek contact en houd **1,5 meter afstand**. We kunnen elkaar begroeten met het namasté gebaar.

4



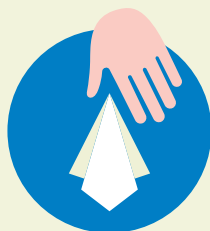
Wees een propere yogi:  
**was**, voor en na de les, thuis **je handen!**

5



**Hoest en nies** in de **binnenkant** van je **elleboog**.  
Was thuis wel je yogakleding.

6



Gebruik **papieren zakdoeken** en gooi deze na gebruik direct in de **prullenbak**. Dát is loslaten.

7



Raak zo min mogelijk je **gezicht** aan.