

COVID-19 INFO FOR DIT LIV - DIN TRIVSELS STUDIO



Dit Liv - Din Trivsel

GENERELT

- Generel omtanke fra alle, hygiejne og hostetikette. Håndsprit er tilgængeligt. Bliv hjemme, hvis du føler dig syg.
- Ekstra rengøring i studio'et.
- Ekstra afspritning af dørhåndtag og gelænder, samt evt. yogamåtter, der har været i brug.
- Afspritning af hænder ved ankomst og afgang
- Toilettet afsprittes efter brug og ved håndvask benyttes et håndklæde pr. person.
- Ingen fælles drikkevand - tag din egen drikkedunk med hjemmefra.
- Undgå kram og håndtryk.

PLADS OG AFSTAND

- Max. 8 på holdene (kan ændre sig).
- Klæd så vidt muligt om hjemmefra.
- Måtterne placeres på rækker langs væggene og hoveder forskydes, så afstanden fra næse til næse bliver størst.
- Ingen unødigt ophold i kontoret før og efter undervisning.
Kom 5 - 10 minutter før undervisning, sæt dine sko i entreen og gå direkte op i studio'et og find din plads.

UDSTYR

- Medbring så vidt muligt egen måtte, tæppe og håndklæde/lagen/hovedpudebetræk.
Det er stadig muligt at låne en måtte, som du selv afspritter efter brug.
 - Håndklæde/lagen/hovedpudebetræk kan bruge til at lægge over en pølle eller meditationspude.
 - Brugen af udstyr forsøges begrænset mest muligt.
Der er stadig muligt at låne yogablokke, som du putter i plastikposer (medbring selv) inden brug.
- Øjenpudder, bolde og englekort er for en stund pakket væk.
- Ingen unødigt ophold i kontoret før og efter undervisning. Kom 5 - 10 minutter før undervisning og gå direkte op i studio'et og find din plads.

UNDERVISNING

- Ingen kraftige/fnysende åndedrætsøvelser og ingen chanting.
- Ingen partnerøvelser og ingen hands-on fra lærer til elev.