



Moving the Mind

'Move your body, calm your mind'

Corona-protocol Grote zaal YinYang Balance | Lessen van Moving the Mind

Dit protocol voor de lessen, workshops, meditaties en retraiteweekends van Moving the Mind, geldt voor in de Grote Zaal en is gebaseerd op het protocol van YinYang Balance (de locatie) en dat van dansondernemers.nl. Om ieders veiligheid te waarborgen het verzoek om de onderstaande richtlijnen te volgen.



Voorafgaand aan de les of activiteit:

- Aanmelding vooraf is verplicht. Geef je op via de website, per e-mail of via What's App (06 – 24 23 56 24), onder vermelding van je naam.
- Zorg dat Pauline beschikt over je e-mailadres en telefoonnummer.
- Betaal alleen Giraal of via Tikkie, dus niet contant.
- Lees dit protocol goed door en volg het zo goed mogelijk op.
- Kom niet als een van de volgende situaties op jou van toepassing is:



Rijksoverheid

Check:

Stel uw bezoeker de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Neusverkoudheid



Koorts vanaf
38 graden



Benauwdheidsklachten

Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?



Deze check is gebaseerd op het document 'Veilig werken bij corona-afroepen', zie rnm.nl/oving

Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak



coronavirus



Binnenkomst:

Wij maken gebruik van de Grote Zaal op de eerste verdieping. Deze grote zaal heeft 1 in- en uitgang. Het lastigste qua verkeersstromen is de trap en het halletje op de eerste verdieping. De ruimte op de trap is beperkt en biedt plaats voor 1 persoon tegelijk. Houd daarom alsjeblieft aan de volgende afspraken:

- Bel aan (ook als de deur open is) en wacht tot je hoort dat de trap en hal op de eerste verdieping vrij zijn. Wacht buiten op ten minste 1,5m afstand van elkaar.
- Hang in het halletje je jas op en zet je buitenschoenen op het rek. Was eerst je handen. Zeep en desinfectiemiddelen zijn aanwezig. Maak daarna de trap en hal weer vrij voor de volgende persoon.
- Spullen en tassen kun je neerzetten in de kleine ruimte achter de Grote Zaal (max. 2 personen tegelijk in deze ruimte).
- Wacht rustig op elkaar, zodat iedereen de tijd heeft om, met voldoende afstand, op zijn/haar plek te gaan zitten. Tip: Beschouw de binnenkomst als een oefening in geduld, die onderdeel uitmaakt van de les of activiteit.



Moving the Mind 'Move your body, calm your mind'



Algemene gedragsregels en informatie:

- *Houd zo veel mogelijk anderhalve meter afstand van elkaar in alle ruimtes.*
- *Was je handen regelmatig met water en zeep, zit niet met je handen aan je gezicht, schud geen handen, hoest of nies in je elleboog en gebruik liefst papieren zakdoekjes die je gelijk weggooit.*
- *Toiletbezoek: desinfecteer contactoppervlakken na gebruik (lichtknopje, WC-bril, deurknop).*
- *Tijdens de les zullen ramen openstaan voor voldoende ventilatie.*
- *Matjes, dekens, zitkussen, etc. liggen al op de plek. Kies een plek en verplaats je zo min mogelijk (uitzondering: tijdens bewegingsexpressie en oefeningen is de 1,5m regel niet van toepassing).*
- *Opruimen aan het eind van de les hoeft niet. Dat doet de docent, om door elkaar lopen zoveel mogelijk te voorkomen.*
- *Voel je vrij om met elkaar te bij kletsen, maar zorg ook dan voor 1,5m afstand. Toegestaan: buigen, glimlachen en knipogen.*



Vertrek en daarna:

- *Bij vertrek geldt hetzelfde protocol als bij binnenkomst, maar dan in omgekeerde volgorde: 1 persoon tegelijk in hal en op trap. Geduld en onthaasten.*
- *Pak eerst je spullen in de kleine ruimte (indien relevant), dan jas en schoenen aan en de trap af.*
- *Word je positief getest op COVID-19 en heb je in de 14 dagen daarvoor deelgenomen aan een activiteit neem dan contact op met Pauline. Zij zal de andere deelnemers informeren.*



Specifiek voor Dans- en Beweeglessen:

- *Maximaal 7 deelnemers per les (dus 8 mensen incl. docent).*
- *Voorafaanmelden is verplicht.*
- *Doe bij voorkeur je beweegkleding thuis al aan, zodat je je minimaal hoeft om te kleden. Neem je eigen, gevulde waterfles mee. Vanwege Corona geen thee.*
- *Indien omkleden nodig is, doe dit dan in de kleine ruimte achter de Grote Zaal (max. 2 personen tegelijk).*
- *Indien je dat veiliger vindt, neem dan vooral een eigen yogamatje en deken mee.*
- *Wat betreft dans- en beweegoefeningen houden we de intensiteit voorlopig op een laag pitje.*
- *Tussen twee lessen in wordt voldoende tijd ingebouwd voor veilig wisselen.*



Specifiek voor meditatieweekends en meditatielessen:

- *Maximaal 12 deelnemers per les (inclusief docenten).*
- *Voorafaanmelden is verplicht.*
- *Neem als je dat prettiger vindt gerust je eigen meditatiekussen of -bankje mee.*
- *We schenken tijdens weekendretraites thee en koffie. Neem als je dat prettiger vindt je eigen beker mee, voorzien van je naam.*
- *Mocht tijdens het weekend een lunch inbegrepen zijn, dan wordt ook die corona-veilig geserveerd.*

Veel dank voor je medewerking. Zorg goed voor jezelf en elkaar!