

Vad är en yogastudio? Myndigheterna ber oss undvika gym. Är vi som ett gym?

Nej!

På ett gym pågår Cardio träning som ger helt annan utandningsluft med större mängd aerosol (smådroppar). Det flödar mer kroppsvätskor på ett gym än i ett yogarum. Där delas utrustning som mellan medlemmar och människor roterar på ett annat sätt. Ofta är utrymmena slutna utan möjlighet att öppna och vädra med frisk luft, som vi kan. Och ofta vistas fler än 12 personer i lokalerna samtidigt. På gym duschar man dessutom tillsammans, vilket inte sker på vår yogastudio. Här har du din plats, på din matta.

DET HÄR BER VI DIG OM:

1. Yoga inte om du känner dig hängig, har hosta eller snuva.
2. Börja ditt besök med att tvätta och sprita händerna.
3. Visa hänsyn vid ingången, man kan använda båda ingångarna.
4. Ta med en egen yogamatta.
5. Byt gärna om hemma.
6. Fortsätt stötta din lokala yogastudio och yoga GÄRNA för att hålla dig frisk.

DET HÄR GÖR VI:

1. Vi fortsätter ge er yoga varje dag.
2. Begränsat antal deltagare på klasserna.
3. Studion städas dagligen (det är vår vanliga rutin).
4. Lärarna kommer avstå fysisk assistering.
5. Vi streamar våra klasser via zoom.
6. Vi som undervisar håller oss hemma vid minsta sjukdoms symptom, vikare ersätter alltid.

Vi tror på att hålla öppet för ditt och allas välbefinnande!

YOGA  STUDIO
& INRE
BALANS