



## Yoga in tijden van corona

Vanaf dinsdag 1 september 2020 ben ik begonnen met het geven van groepslessen.

### Groepslessen

Elk blok bestaat uit 6 lessen, bestaande uit 3 fysieke lessen en 3 digitale lessen waarbij je de ene week naar mijn yogastudio komt en de andere week een digitale les thuis kunt volgen. Voor dat blok betaal je dan  $6 \times € 11,50 = € 69,00$  vooruit.

In de fysieke lessen zijn maximaal 5 mensen aanwezig zodat iedereen voldoende afstand van elkaar kan houden.

### Digitale lessen

Aan 100% digitale lessen kunnen meerdere mensen deelnemen en alleen de cursisten die al ervaring hebben met Critical Alignment Yoga.

Ook voor de digitale lessen en de groepslessen kun je nu al inschrijven.

### De fysieke lestijden:

- Zondagochtend om 09.00 uur
- Dinsdagavond om 19.30 uur
- Woensdagavond om 19.30 uur.
- Donderdagochtend om 09.00 uur
- Donderdagavond om 19.30 uur.

### Privés

- Een privés duurt minimaal een uur.
- Een specifiek op jou afgestemde yogales kan ook gefilmd worden, zodat je thuis kunt oefenen. Je kunt voor zo'n les alleen komen, of met z'n tweeën. Voor 1 persoon kost de les € 40,00, kom je samen dan betaal je € 50,00.
- Ben je al langer op les en voldoende op de hoogte van Critical Alignment Yoga dan kun je met drieën een privés volgen. Zo'n les voor drie personen kost € 60,00.
- Je kunt je vanaf nu inschrijven voor een of meerdere privélessen. Om je op te geven kun je mij een mail sturen: [ineke@vanleusdenyoga.nl](mailto:ineke@vanleusdenyoga.nl)

Je bent altijd verantwoordelijk voor jezelf.

Ik houd mij aan de richtlijnen van de RIVM.