

Corona update 3 november 2020

Uit de persconferentie van premier Rutte, 3 november 2020, is het volgende relevant voor mindfulnesstrainers:

- De maximale groepsgrootte **binnen** (niet in de thuissituatie) en **buiten** gaat van vier naar twee personen.
- Individueel sporten in sportscholen kan wel, maar groepslessen niet.
- Sportscholen blijven open, maar groepslessen zijn verboden. Er mag binnen gesport worden, maar in groepen van max. 2 personen op 1,5 meter afstand.

Onze interpretatie van deze nieuwe regels is dat mindfulnesstrainingen aan een groep van meer dan 2 personen de komende twee weken niet zijn toegestaan. Met andere woorden: live mindfulnesstrainingen zijn alleen nog mogelijk met maximaal 2 deelnemers, binnen of buiten. Voor grotere groepen kun je zelf besluiten hoe je verder wilt, mede afhankelijk van je doelgroep. Mogelijkheden zijn:

- training tijdelijk opschorten
- de komende twee weken online training geven
- de rest van de training online geven

Zie voor informatie over online-programma-mogelijkheden het overzicht [Veel gestelde vragen](#).

- Het algemene advies is: blijf zo veel mogelijk thuis en vermijd niet-noodzakelijke reizen. Vraag jezelf steeds af: moet ik echt de deur uit? Dat betekent dat reisbewegingen zoveel mogelijk beperkt of vermeden moeten worden.

Ook vanwege deze regel is het advies om de training uit te stellen of (tijdelijk) online voort te zetten. Deelnemers moeten immers ook naar de trainingslocatie reizen.

- Het pakket gaat op 4 november in, om 22.00 uur, en loopt tot 18 november. Daarna gaan we waarschijnlijk terug naar de gedeeltelijke lockdown van 14 oktober (zie *update protocol 13 oktober*)