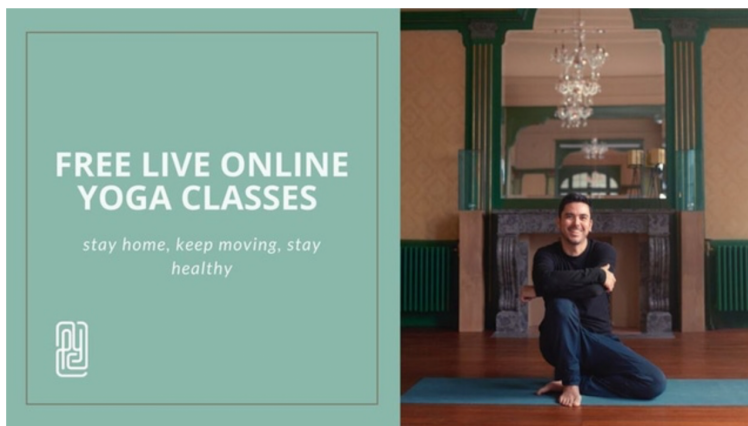


Ontsnap aan de verveling met een 'Corona Home Work-Out'

VEILIGHEID BRUSSEL 16/3/2020 GODFRIED ROELANT © BRUZZ DELEN: f t e



© Facebook 'Pop-Up Yoga Concepts' | Michel Van Cauter zal zijn vele cursisten blijven bedienen met online yogalessen, en dat aangepast aan het meest recente nieuws over het coronavirus.

Het internet biedt in volle coronacrisis een uitweg naar ontspanning en vertier. Zo kan je via Facebook online yogalessen volgen, of een debat in het Kaaithheater herbekijken. "Volledige voorstellingen uploaden doen we niet omdat dit afbreuk zou doen aan de live ervaring", zegt woordvoester Katelijne Meeusen aan BRUZZ.

LEES OOK Ook speelpleinen en -tuinen gaan dicht

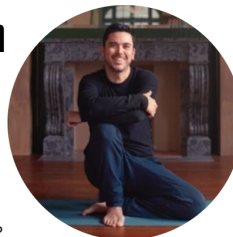
Het coronavirus verplicht de meeste mensen tot thuiswerk. Maar niet iedereen kan aan telewerk doen en dan slaat de verveling al snel toe. Gelukkig biedt het wereldwijde web tal van vluchtroutes.

Online sporten

Zo zal de Brusselse yogaschool 'Pop Up Yoga Concepts' zijn **lessen online aanbieden** en duiken er op Facebook ook **'Corona Home Work-Outs'** op. Die zijn gratis te volgen op een vast tijdstip via een livestream. Corona als reden voor sportief uitstelgedrag is dus niet aan de orde.

"Het is de bedoeling om de lessen aan te passen aan het nieuws van de dag. Bij een volledige lockdown zal er een meditatie op het programma staan"

— MICHEL VAN CAUTER VAN DE BRUSSELSE YOGASCHOOL 'POP UP YOGA CONCEPTS'



"De cursus is gratis, al is er wel de mogelijkheid tot een vrije bijdrage, en zal in het Engels gegeven worden", legt Michel Van Cauter van 'Pop Up Yoga Concepts' uit.

"Het is de bedoeling om de lessen aan te passen aan het nieuws van de dag. Als er wordt overgegaan tot een volledige lockdown, dan zal er een meditatie op het programma staan. Een specifiek niveau is niet vereist, al moet je wel de basistechnieken onder de knie hebben."

Kunsthuisen

Ook de kunsthuisen denken na over hoe ze een minimum aan activiteiten kunnen aanbieden. Bij Bozar wordt er gedacht aan virtuele rondleidingen, al is er voorlopig nog niets concreet. Het Kaaithheater zal oude debatten opnieuw beschikbaar stellen via de site en cultuurliefhebbers daarvoor warm maken op hun Facebookpagina.

"Volledige voorstellingen uploaden doen we niet omdat dit afbreuk zou doen aan de live ervaring", zegt woordvoerster Katelijne Meeusen. "Voorlopig denken we dus enkel aan debatten, maar daar kunnen zeker nog andere dingen bijkomen, zoals interviews met artiesten."

Boeken aan huis

Maar ook de klassieke ontspanningsmogelijkheden zoals boeken en films blijven meer dan toegankelijk. Naast online streamingdiensten, blijven de openbare bibliotheken in de verschillende gemeenten open. Boeken ontlenen kan dus nog altijd, net zoals het contactloos kopen ervan. Want de bekende boekenwinkel Filigranes heeft besloten om in heel Brussel boeken aan huis te leveren.

**"Als de maatregelen strenger worden,
dan ben ik bereid om als een
ijsverkoper met een bestelwagen vol
boeken door de stad te rijden"**

— MARC FILIPSON, UITBATER BOEKENWINKEL 'FILIGRANES'



"Het coronavirus doet mijn omzet met 33 procent dalen. Ik heb mijn leveranciers om uitstel gevraagd voor de betaling van de facturen. Hopelijk kunnen leveringen aan huis de verliezen goedmaken", zegt uitbater Marc Filipson aan *L'Echo*, die bij een verstrenging van de maatregelen nog een stap verder wil gaan. "Dan ben ik bereid om met een bestelwagen vol boeken als een ijsverkoper door de stad te rijden. Enkel om boeken te laten afhalen uiteraard."

Spelconsoles

Gamen is voor alle leeftijden een bron van plezier. Het coronavirus jaagt de verkoop van spelconsoles dan ook de hoogte in, zeker bij online bestelplatformen die aan huis leveren.

Wie tijdens het spelen honger heeft, neem best een kijkje op **de site** van [visit.brussels](https://www.visit.brussels). Daar staan alle eetgelegenheden opgelijst waar je maaltijden kan afhalen, alsook restaurants die aan huis leveren.