

Seit 11. Mai 2020 ist die Öffnung unseres Praxisraumes unter strengen Auflagen nach der Corona-Schutzverordnung (CoronaSchVO § 7 Abs. 1) des Landes NRW wieder möglich. Es gilt jedoch die folgenden Maßnahmen zu beachten:

Schon im Vorfeld bitten wir Personen mit akuten Erkältungs-Symptomen, akuter COVID-19 Infektion, und jene, die kürzlich Kontakt mit Infizierten hatten, nicht zu einem Kurs oder Abend-Programm zu kommen.

Bei **MBSR- und MSC-Kursen** dürfen sich max. 6 Personen auf den 2-Meter-Matten sitzend im Raum aufhalten (6 Kursteilnehmer + 1 Lehrperson). Es können nur zum Kurs Angemeldete teilnehmen!

Bei MBSR-/MSC-Kursen und Ausbildungsseminaren bitte mitbringen: eine Mund-Nasen-Schutzmaske und eigenes helles Getränk: z.B. Wasser in Plastikflasche, zudem großes Yoga-Tuch, Decke, Kopfkissen.

An **PARAMITA-Abenden und -Seminaren** können auf Stühlen/Hocker oder Meditations-Kissen sitzend 9 Personen + 1 Lehrperson teilnehmen. Es können nur am Abend/Kurs schriftlich Angemeldete teilnehmen, die eine Anmeldebestätigung erhalten haben!

Bei PARAMITA-Kursen bitte mitbringen: eine Mund-Nasen-Schutzmaske und eigenes helles Getränk: z.B. Wasser in Plastikflasche, ggf. Yoga-Tuch.

Leider können wir keinen Tee oder Kekse mehr anbieten. **Bitte kein Reisegepäck mitbringen!**

Alle Teilnehmer müssen sich an jedem Abend in eine Liste mit Kontaktdaten eintragen!

1. **Einlass:** Bitte einzeln ankommen und klingeln, ab 20 Minuten vor Kursbeginn ist dies möglich. Bitte nicht in Gruppen vor der Haustür stehen um den Einlass abzuwarten. Auch hier bitte großzügig Abstand halten und dabei auf Passanten achten, die sich auf dem Trottoir befinden.
2. **Flur im Haus:** Bitte immer einzeln den langen Flur entlanggehen, ggf. am Waschbecken Hände waschen, und vor der Eingangstüre warten bis Einlass gewährt wird und dabei den 1,5 m Abstand einhalten.
3. **Schuhe ins Schuhregal stellen:** Bitte zuerst die Schuhe in das dafür vorgesehene Schuhregal stellen. Hier im Vorraum steht schon die erste Flasche mit Hände-Desinfektionsmittel bereit. **Vor Betreten des Raumes bitte Hände desinfizieren** und dann in den Eingangsbereich des Praxisraums gehen, wo sich die Garderobe und Toilette befinden.
4. **Garderobe:** Hier kann die eigene Jacke aufgehängt werden. Kleine Taschen bitte mit zum eigenen Platz nehmen. Bitte keine unnötigen großen Taschen mit in den Praxisraum bringen, nichts was im Raum nicht gebraucht wird. Handys wie immer aus- bzw. auf Flugmodus stellen. Auf dem Tisch neben der Garderobe steht erneut Händedesinfektionsmittel bereit.
5. **Toilette:** ... ist gleich im Eingangsbereich neben der Garderobe. Auch hier sollte sich bitte immer nur eine Person befinden, die mind. **1,5 m Abstand zur Toilettentüre hält** falls eine andere Person die Toilette verlässt. Auch in der Toilette steht Hände-Desinfektionsmittel.
6. **Eigenen Sitzplatz finden:** Bitte den Eingangsbereich schnell wieder freizumachen und zügig einen eigenen Sitzplatz an markierter Stelle einnehmen, entweder auf einer Matte, einem Stuhl oder Meditations-Kissen. Ein Getränk in einer Plastikwasserflasche darf mit zum Sitzplatz genommen werden. Die **Mund-Nasen-Maske kann abgenommen werden**, sobald man seinen Sitzplatz eingenommen hat, **muss aber wieder getragen werden** sobald man wieder aufsteht und den Platz verlässt.
7. **Abstand einhalten:** Bitte auch während des Kurses den Mindestabstand von 1,5 m einhalten. Die möglichen Plätze sind auf dem Teppichboden markiert, bitte nur dort Platz nehmen.
8. **Raum lüften:** Bitte während des Kurses immer wieder für genügend Frischluft sorgen.
9. **Während des Kurses:** Körperkontakt vermeiden und bei Dyaden 2 m Abstand halten.
10. **Am Ende des Kurses:** Bitte einzeln nach vorne und zuerst zur Garderobe gehen, danach zu den Schuhen. Erst dann geht die nächste Person nach vorne zur Garderobe usw.. Auch beim Weggehen noch einmal die Hände desinfizieren. Kursleitern ist zu empfehlen schon 30 Minuten vor Kurs-Ende eine Toilettenpause einzuplanen, damit sich dann nicht alles im Flur bzw. vor der Toilette knubbelt. **Eine solche Situation wäre auf alle Fälle zu vermeiden! Niemand soll sich in unserem Raum mit Covid 19 anstecken.**

Ich habe diese Hygieneschutzordnung gelesen und werde mich in den Zeiten meines Aufenthaltes daran halten : **Bitte gut leserlich ausfüllen**

Betrifft: Besuchsgrund:

Termin: Datum und Uhrzeit:

Datum:

Unterschrift:

Name:

Adresse:

Telefonnummer: