

## **Hygienekonzept Meditationsraum, Ärztehaus/ Vitalis Gesundheitszentrum, Bergisch Gladbacherstr. 408, 51067 Holweide**

Die Raumgröße beträgt 90qm. Es finden bis auf weiteres nur Einzelangebote und Kleingruppen statt mit einer Teilnehmerzahl von maximal 10 Personen (inkl. Kursleitung).

Die Teilnehmer\*innen werden darauf hingewiesen, dass sie, falls sie unter Symptomen einer Erkältung ( Husten, Schnupfen, Niesen, erhöhte Temperatur) leiden, dem Treffen fern bleiben und sich vorab telefonisch oder per sms melden müssen. Auf Hände schütteln und Umarmungen wird verzichtet.

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ist angehalten, direkt vor Betreten des Meditationsraumes in den dafür vorgesehenen sanitären Einrichtungen die Hände zu waschen. Seife, Papier Handtücher und Desinfektionsmittel für die Hände sind ausreichend vorhanden. Jeder Teilnehmer\*in ist angehalten bei Ein- und Austritt aus dem Meditationsraum bzw. auf dem Weg zu den sanitären Einrichtungen Maske zu tragen und die Abstandsregeln von mindestens 1,5 m einzuhalten. Im Eingangsbereich/ Garderobe (Durchgang zum Meditationsraum) darf sich maximal nur 1 Person zum gleichen Zeitpunkt aufhalten.

Die Teilnehmer\*innen sind angehalten, in den Räumen Rücksicht zu nehmen und Abstand zu wahren. Während sie sich in den Räumen bewegen muss ein Mund- und Nasenschutz( Maske) getragen werden. Im Gruppenraum bekommt jeder einen eigenen Platz mit einem jeweiligen Abstand von mindestens 1,5m zum nächsten Sitznachbarn/ Sitznachbarin zugewiesen. Im Meditationsraum kann, sobald der eigene Platz eingenommen ist, der Mundschutz abgelegt werden.

Die Eingangstüre des Meditationsraumes wird vor Beginn und nach Beendigung des Kurstermins geöffnet und festgestellt. Ebenso wird auch die Türe zu den sanitären Einrichtungen geöffnet und festgestellt werden. Neben dem Öffnen und Schließen der Türen werden von der Kursleitung auch die Fenster geöffnet und geschlossen. Ziel ist es, dass möglichst wenig Klinken von verschiedenen Teilnehmer\*innen berührt werden müssen.

Der Meditationsraum wird regelmäßig geputzt und insbesondere die Klinken und die Flächen werden desinfiziert. Die Räume werden regelmäßig und ausreichend gelüftet.

Zur jetzigen Zeit wird auf eine Bewirtung verzichtet. Eigene Getränke können gerne mitgebracht werden. Gegebenenfalls anfallender Restmüll - wie auch die mitgebrachten Getränke - muss von jedem/r Teilnehmer\*in selbst wieder mitgenommen werden.

Alle Übungen im MBSR und MSC Kurs können alternativ im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden unter Einhaltung der Abstandsregeln. Wenn jemand sich auf die Matte legt - in entsprechendem Abstand zu den anderen - ist er gebeten sich ein eigenes Handtuch mitzubringen und dieses unterzulegen. Alle Achtsamkeitsübungen können den derzeitigen Umständen entsprechend angepasst werden.

Achtsamkeit bedeutet immer wieder eine offene Haltung von Fürsorge, Mitgefühl und Verbundenheit für andere und sich selbst zu kultivieren. Achtsamkeit und Meditationsübungen in der Gruppe unter Corona Bedingungen bieten dafür ein wunderbares Übungsfeld.

Achtsamkeit Leben Köln, Reinhard Allgaier, Düsseldorferstrasse 75, 51063 Köln  
17.05.2020