

## Hygienekonzept/ Praxis für Hollistisches Leben

Zülpicherstrasse 318, 50937 Köln



**Selbstschutz ist Schutz für andere und für Risikopersonen, Infektionsrisiken sind zu vermeiden - vor dem Eintreten bitte Mund-Nasen-Schutz anziehen**

Die Teilnehmerzahl für die Achtsamkeitsgruppen ist unter Beachtung folgender Hygieneregeln und respektvoller Abstandsempfehlungen von mind. 1,5 m auf max. 6 Teilnehmer (inkl.Kursleitung) begrenzt.

Alle Teilnehmer/innen werden darauf hingewiesen, daß er/sie bei Covid-19 typischen Symptomen (Husten, Schnupfen, Halsweh, erhöhte Temperatur, Mattigkeit) zu Hause bleiben und sich vorab telefonisch bei der Kursleitung melden müssen oder ggf. per virtuellem Treffen an Angeboten teilnehmen können. Es gilt ein Einzeleinlass, Abstand auch im Treppenhaus 1,5 m.

### Händewaschen/ Desinfektion

Direkt nach dem Betreten der Praxis (bereits beim Eintreten besteht Maskenpflicht) werden die Hände von allen, die die Räume betreten, gründlich mit Seife gewaschen. Seife, Handtücher und Desinfektionsmittel stehen bereit. Es befinden sich zwei Waschbecken in der Praxis, an beiden gibt es Seife, Papier/Handtücher, Desinfektionsmittel, Handcreme. Ein Mund-Nasen-Schutz liegt (seit März) vor Ort als Einmalmaske bereit. Es kann auch gerne ein eigener Mund-Nasen-Schutz mitgebracht und benutzt werden.

### Der Aufenthalt beschränkt sich bis auf Weiteres auf den Gruppenraum und die Küche.

Im Gruppenraum wird auf das Einhalten von Abstand zueinander geachtet, Mit mindestens 1,5 meter Im Gruppenraum ( Plätze werden vom Kursleiter zugewiesen) kann der Mundschutz, sobald der/die Teilnehmer\*in auf dem Sitzkissen Platz genommen hat, abgenommen werden, wenn der Abstand zur nächsten Person von 1.5 m während der Übung/en eingehalten wird. Die Fenster werden vom Kursleiter vor Beginn und zwischendurch aufgemacht, Es wird regelmäßig gut gelüftet und für frische Luft gesorgt. Bitte eigene Handtücher für die Yogamatte mitbringen. Die Decken und Yogamatten der Praxis werden regelmäßig gewaschen und desinfiziert.

### Die Küche bitte nur einzeln und nacheinander betreten - Danke

Auf der Toilette befindet sich Desinfektionsspray für Hände und Flächen, Türklinken werden möglichst nicht benutzt, bzw. nach Kontakt desinfiziert. Die Praxis wird regelmäßig geputzt, die Klinken und glatten Flächen desinfiziert. Auf Bewirtung wird bis auf weiteres verzichtet. Eigene Getränke können mitgebracht werden. Jeder nimmt seine eigenen Getränke und auch den selbst erzeugten Abfall wieder mit.

