

Wie wir uns gegenseitig unterstützen, um während der Covid-19-Pandemie gesund zu bleiben:

- 1) Der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ist, wo immer möglich, einzuhalten – auch schon beim Warten vor dem Kloster. Damit das leichter fällt, haben wir dort für euch im vorgeschriebenen Abstand Kreise auf dem Boden markiert. Bitte trage schon hier Deinen Mund-Nasenschutz, um eine Infektion zu vermeiden.
- 2) Das Kloster bitte nur mit Mund-Nasenschutz betreten und den Sicherheitsabstand auch auf dem Gang und auf der Treppe wahren. Für den Fall, dass Du Deinen Mund-Nasenschutz vergessen hast, halten wir Einmalmasken gegen einen geringen Beitrag bereit.
- 3) Im ersten Stock befindet sich ein Spender für die Handdesinfektion. Bitte benutze diesen.
- 4) Leider muss die Umkleide Corona-bedingt geschlossen bleiben. Bitte ziehe deshalb deine Yoga-Kleidung zuhause an und nimm deine Sachen mit in den Kursraum an deinen Platz.
- 5) Die einzelnen Plätze für die Matten sind auf dem Boden markiert. So ist gewährleistet, dass immer genügend Abstand zu den anderen Teilnehmern gewährleistet ist. Leider können auf diese Weise nur noch maximal sieben SchülerInnen am Unterricht teilnehmen.
- 6) Bitte nimm Deinen Mund-Nasenschutz erst ab, wenn alle startbereit sind und Deine Lehrerin hierzu das OK gibt. Natürlich kannst Du auch gerne mit Mund-Nasenschutz Yoga machen.
- 7) Wegen der Hygiene-Vorgaben ist es erforderlich, dass du deine eigene Yoga-Matte mitbringst sowie - wenn du eine unserer Lammfellmatten und/oder ein Kissen nutzen willst - auch ein dichtgewebtes Tuch von mindestens 200 x 100 cm. Yoga-Matte und Tuch kannst du auf Wunsch auch bei uns zum Selbstkostenpreis erwerben. Sonstige Hilfsmittel können wir bis auf weiteres nicht zur Verfügung stellen, werden aber unseren Unterricht so gestalten, dass Du auch keine brauchst.
- 8) Wir unterrichten von der Matte aus und werden Korrekturhinweise nur aus der Distanz und berührungslos geben. Auf das Singen von Mantras, alleine oder in der Gruppe, müssen wir leider alle verzichten.
- 9) Wenn Du Deinen Platz verlässt, um zur Toilette oder nach Hause zu gehen, setze bitte vorher zuerst Deinen Mund-Nasenschutz wieder auf.
- 10) Die Benutzung der Toilette ist auch weiterhin möglich. Bitte reinige die Toilettenbrille vor und nach der Benutzung mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel und vergiss nicht, deine Hände gründlich mit Wasser und Seife zu waschen. Zur Verringerung der Infektionsgefahr stellen wir Einmalhandtücher bereit. Bitte lasse die Toilettentür zur besseren Belüftung nach der Benutzung weit geöffnet.
- 11) Leider muss auch die Teeküche geschlossen bleiben. Bringe bitte deine Getränke und alles weitere, das du für den Unterricht brauchst, selbst mit. Dies gilt insbesondere für die Teilnehmern der MBSR-Kurse.
- 12) Zwischen den einzelnen Kursen im Kloster liegen maximal 30 Minuten. Bitte verlasse deshalb das Kloster zügig nach dem Unterricht. Die TeilnehmerInnen des nächsten Kurses warten schon unten. Bitte vermeide auf alle Fälle einen zu geringen Sicherheitsabstand auf der Treppe und den Fluren und trage deinen Mund-Nasenschutz.
- 13) Bitte bleibe daheim, wenn du Anzeichen einer Erkältung hast.
- 14) Wir desinfizieren nach jedem Kurs alle häufigen Kontaktflächen wie z. B. Tür- und Fensterklinken oder das Kursmaterial wie Stifte.
- 15) Das Fenster in der Garderobe und die Tür des Raums Oase sind geöffnet, um für ausreichend Luftzirkulation zu sorgen. Außerdem lüften wir alle 20 Minuten den Raum.

Bitte nimm diese Regeln ernst. Sie dienen Deiner und der allgemeinen Sicherheit und Gesundheit und sind für uns verpflichtend, um überhaupt wieder „live“ unterrichten zu können. Bitte habe hierfür Verständnis und unterstütze uns in unserem Bemühen, wieder im Kloster unterrichten zu können.