

Schutz- und Hygienekonzept SARS-CoV-2

von Hallo-Achtsamkeit, Christian-Gau-Str. 18, 50933 Köln
für
offenen Abend, Genter Str. 26, 50672 Köln
&
Kurse bei Physioteam Lerch, Christian-Gau-Str. 12-14, 50933 Köln

Schon im Vorfeld bitte ich Personen mit Grippe-, Erkältungs- oder COVID-19 Infektionen sowie Personen mit Kontakt zu Infizierten oder Kontaktpersonen gemäß der Richtlinien des Robert Koch-Instituts, an dem offenen Abend und Kursen nicht teilzunehmen.

Die Veranstaltungsorte verfügen über ausreichend große Räumlichkeiten. Damit sind Kurse jederzeit mit dem erforderlichen Abstandsgebot von 1,5m für Teilnehmende und Kursleiter gewährleistet. (Gruppengröße: max. 7 Personen) Es können nur zu den Angeboten angemeldete Personen teilnehmen.

Was du mitbringen solltest:

- Mund-Nasen-Schutzmaske
 - bequeme Kleidung für Sitzen, Gehen und Bewegen (nicht am offenen Abend notwendig!)
 - Wasserflasche und Verpflegung
 - Schreibmaterial
 - Tuch (falls du etwas über Matte, Meditationskissen, Stuhl legen möchtest)
1. **Maskenpflicht:** Besteht in allen Räumen. Abgenommen werden darf die Maske nur auf deinem Platz im Kursraum.
 2. **Formular zur Kontaktverfolgung:** Bitte am Anfang jedes Kurses das bereit gelegte Formular zur Kontaktverfolgung ausfüllen. Dieses wird nach 4 Wochen Aufbewahrungsfrist beseitigt.
 3. **Mindestabstand:** Beim Ankommen, Durchschreiten und Verlassen des Raumes bitte auf die 1,5m Mindestabstand achten. Die Kurse werden zeitlich so beendet, dass ein geregelter und entspannter Verlassen gewährleistet ist.
 4. **Hände waschen / Desinfektion:** Bitte auf angemessenes Händewaschen und -desinfektion achten, bitte vor allem beim Ankommen und nach dem Toilettenbesuch Hände desinfizieren.
 5. **Belüftung:** Ich Sorge für regelmäßiges und ausreichendes Belüften / Frischluftzufuhr der gemeinschaftlich genutzten Räume.
Zudem steht im Raum ein **Luftreiniger (Leitz Z-3000)**. Luftreiniger können laut [Ärzteblatt](#) bis zu 90% der Aerosole beseitigen.
 6. **Husten- und Niesetikette:** Falls du husten oder niesen musst, dann bitte unbedingt in ein Taschentuch oder in die Armbeuge. Danach bitte daran denken, deine Hände zu desinfizieren. Direkter Kontakt in Form von Händeschütteln oder Umarmen ist bitte zu unterlassen.
 7. **Kursinhalte** in denen Teilnehmer im Raum durcheinander gehen sind momentan nicht enthalten. Gehmeditation findet entweder draußen ohne Maske oder innerhalb des Raumes mit Maske statt.
 8. **Essen und Getränke** bitte selber mitbringen. Sorge gut für dich und überlege bitte im Vorfeld, was du für den Kurs benötigst.
 9. **Matten und Sitzkissen**, sowie Decken und andere Hilfsmittel können natürlich auch gerne selber mitgebracht werden. Eine kleine Auswahl steht von Hallo-Achtsamkeit zur freien Verfügung.