

Abstands- und Hygieneregeln

Diese sind für alle unbedingt einzuhalten.

- Bleibe bei Krankheits- oder Erkältungssymptomen zu Hause.
- **Desinfiziere** als allererstes deine Hände, dazu steht Desinfektionsmittel am Eingang bereit.
- Damit sich alle **wohl und sicher fühlen**, ist einer der folgenden Nachweise verbindlich:
 - **Negativtest** (nicht älter als 48 Std.) oder
 - **voller Impfschutz** oder
 - eine **Genesenbescheinigung**
- Trage beim Betreten und Verlassen des Hauses, in den Pausen und bei gemeinsamen Rezitationen im Schreinraum eine **medizinische Mund- und Nasebedeckung**. Am Platz darf sie abgenommen werden.
- Halte den **Mindestabstand von 1,5 m** ein.
- **Halte dich bitte nicht in den Gängen auf.**
- **Begib dich direkt in den Raum**, der dir für die Veranstaltung zugewiesen wird und suche dir einen Platz (Stuhl, Matte).
- Gehe bei **Ritualen** nur einzeln zum Schrein.
- Huste in die Armbeuge, halte die **Hust- und Niesetikette** ein.
- Bringe dir bitte selbst etwas zum **Trinken** mit.
- Die Kleidung kannst du in der Garderobe ablegen.

Zusätzlich für Yoga und Qigong

- Die Kurse enden spätestens um 19 Uhr. Die Teilnehmenden müssen das Gebäude bis 19:15 Uhr verlassen haben, um die Begegnung mit Teilnehmenden der darauf folgenden Veranstaltung zu minimieren.

Zusätzlich für die Mitra-Gruppen

- Um die Begegnungen zu minimieren, starten Mitra-Gruppen und Veranstaltungen versetzt. Sei daher bitte pünktlich.