

Um in Corona-Zeiten wieder gemeinsam miteinander meditieren zu können, haben wir ein Hygienekonzept erstellt, das den zuständigen Behörden vor Ort auf Verlangen vorgezeigt werden muss.

Wir bitten Euch, die Umsetzung gemeinsam mit uns sicherzustellen.

Das Motto hierfür ist uns bekannt: Auf mich selbst achtend, achte ich auf den Anderen -
auf den Anderen achtend, achte ich auf mich selbst.

1. Menschen mit Krankheitssymptomen (wie z. B. Fieber, Husten, Halsweh, Schnupfen, Geschmacksstörungen etc.) bei sich selbst oder einer Person, die mit ihm in einem Haushalt lebt, bleiben zu Hause.
2. Ausgeschlossen sind auch Personen, die innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt mit einer Person hatten, bei der ein Verdacht auf Covid-19-Erkrankung vorliegt oder bestätigt wurde.
3. Die maximale Teilnehmerzahl ist aus Platzgründen auf 10 Personen (inkl. Jikus) begrenzt.
4. Die Nies- und Hustenetikette ist zu beachten.
5. Der Sicherheitsabstand zu anderen Personen beträgt mind. 1,5 Meter und ist in allen Räumen der Zendo einzuhalten.
6. Ein Mund-Nasen-Schutz ist zu tragen.

Ablauf:

- a) Für die Planung und Kontrolle der maximalen Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung über www.zen-heilbronn.de notwendig. Den Link findet Ihr in der wöchentlichen Einladungsmail.
- b) Das Gebäude/Treppenhaus sowie die Praxisräume/Zendo ist/sind mit einem Mindestabstand von 1,5 m und mit Mund-Nasen-Schutz zu betreten.
- c) Beim Betreten der Praxisräume sind die Hände mit dem am Eingang zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren.
- d) Der zuständige Jiku wird Euch einen Platz in der Zendo zuweisen. Die Matten sind in einem Mindestabstand von 1,5 m angeordnet. Wir bitten Euch, die vorgegebene Anordnung der Matten nicht zu verändern.
- e) Jeder Teilnehmer bringt eine Decke von zu Hause mit, die zum Schutz auf die Meditationsmatte gelegt wird.

- f) Bis zur Platzeinnahme auf der Matte, sowie beim Verlassen der Zendo bitten wir Euch, den Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Bitte bringt hierfür Eure eigene Schutzmaske mit. Während der Meditation kann diese abgelegt werden.
- g) Der zuständige Jiku wird eine Anwesenheitsliste führen. Hier werden Name, Adresse und Telefonnummer sowie Datum und Uhrzeit aufgeführt. Bei Vereinsmitgliedern kann auf Adresse und Telefonnummer verzichtet werden. Dies dient auch dazu, um bei einer möglichen Infektion die vom Gesundheitsamt erforderliche Kontaktnachverfolgung zu ermöglichen.
- h) Das Betreten der Praxis erfolgt in Meditationskleidung. Es stehen keine Räumlichkeiten zum Umkleiden zur Verfügung. Jacken und Schuhe bitte im Vorraum ablegen.
- i) In allen Räumlichkeiten und der Zendo müssen Socken getragen werden.
- j) Wir sitzen 2 Runden mit einer Pause von ca. 5 Minuten.
- k) Ein Aufenthalt im Zendo-Vorraum ist während der Pause zu vermeiden. Wir werden sowohl vor der Meditation als auch in der Pause für eine Durchlüftung der Zendo sorgen. Bitte bringt ggf. eine Jacke oder Decke mit. Die Tür zum Zendoraum bleibt zur besseren Luftzirkulation während der Meditation geöffnet.
- l) Rezitation, Kinhin und Tee-Zeremonie sind aufgrund der erforderlichen Einhaltung des Infektionsschutzes während der Corona-Pandemie nicht möglich.
- m) Das Verlassen der Zendo erfolgt in der Form. Jedoch verlassen die Teilnehmer, die sich gegenüber stehen nacheinander, d. h. in Zick-Zack-Linie, den Raum.
- n) Gespräche nach Beendigung der Meditation sollten möglichst im Freien stattfinden.
- o) Der Jiku übernimmt die Reinigung von Taku, Inkin und Bänkchen.
- p) Zu Beginn und nach Abschluss der Meditation werden alle mit den Händen berührten Türklinken und Lichtschalter desinfiziert.
- q) Die Toilette wird regelmäßig gereinigt und ist mit ausreichend Seife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher ausgestattet.

Dieses Hygienekonzept liegt auch in der Zendo aus.

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

Das Team der Zendo Heilbronn