

# Hygienekonzept Durchführung des Einfach Liebe Retreats

Stand: 26. August 2020

## Zusätzliche Coronahinweise

**Aufgrund der aktuellen Situation möchten wir euch Hinweise und Informationen zu unseren Maßnahmen in Bezug auf die Durchführung, bzw. Teilnahme des Retreats geben. Des Weiteren händigen wir euch die aktuellen Hygieneregeln des jeweiligen Hauses, in dem wir unser Seminar abhalten, mit an. Wir bitten, diese Hinweise aufmerksam durchzulesen und sich mit den Bedingungen mit eurer Unterschrift einverstanden zu erklären.**

## Allgemein:

Dem Retreat ist fernzubleiben, bzw. der Besuch ist abzubrechen, wenn sich Symptome einer Atemwegserkrankung, bzw. Fieber zeigen. Weiter fernzubleiben sind Reiserückkehrer, die aus einem Risikogebiet anreisen oder sich in den vorangegangenen 14 Tagen vor Beginn des Retreats in einem solchen aufgehalten haben, keinen Negativ-Test vorweisen können und sich somit noch in häuslicher Quarantäne befinden müssen. Aktuelle Informationen für Reisende hierzu beim Bundesgesundheitsministerium:

[bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende.html#c18588](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende.html#c18588)

Teilnehmer\*innen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, sowie alle anderen Teilnehmer\*innen entscheiden über die Teilnahme am Seminar in eigener Verantwortung.

## Wichtig ist, die allgemeine Corona-Schutzverordnung zu respektieren und sie praktisch anzuwenden:

- der Mindestabstand von 1,5 m von Menschen, die nicht in einem Haushalt leben, ist einzuhalten. Das gilt während der Gruppenzeiten im Seminarraum, sowie während des Aufenthaltes im Seminarhaus allgemein. Den Markierungen und Einbahnstraßensystem des Hauses, sowie allen anderen Maßnahmen des Hauses sind zu folgen (bitte hierfür die beigefügten Hygieneregeln des Hauses beachten).
- Das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes ist aktuell in allen öffentlichen Bereichen des Seminarhauses einzuhalten.
- Es sind die allgemein gebotenen Hygienemaßnahmen zu beachten: viel und ausreichend Händewaschen, Husten- und Nies-Etikette einhalten und sich so wenig wie möglich mit den Händen ins Gesicht, bzw. an die Schleimhäute fassen.
- des Weiteren sind die allgemeinen Kontaktbeschränkungen zu beachten (kein Umarmen oder Händeschütteln etc.).

## Informationen zum Aufbau und Konzept des Einfach Liebe Retreats in Bezug auf die aktuelle Corona-Entwicklung und diesbezüglich erforderliche Maßnahmen

Es handelt sich um ein Seminar, an dem ausschließlich Paare teilnehmen. Die Paare sind in dem 5-tägigen Seminar aufgefordert,

# EINFACH LIEBE

*Entspannte Sexualität leben*

unter sich zu bleiben. Es handelt sich beim Einfach Liebe Retreat also um keinen Gruppenprozess. Das Retreat ist so konzipiert, dass Interaktionen von Menschen, die nicht in einem Haushalt leben, nicht stattfinden.

Das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes ist aktuell in allen öffentlichen Bereichen des Seminarhauses einzuhalten. Ebenfalls beim Betreten des Gruppenraumes. Sind die Teilnehmer\*innen an ihrem Platz im Raum angekommen (markiert, bzw. Stühle/Bodenstühle), kann die Mundschutzmaske abgenommen werden. Die Teilnehmer\*innen sind aufgefordert, den Gruppenraum mit entsprechendem Abstand zueinander zu betreten, bzw. wieder zu verlassen.

Im Gruppenraum können alle Regeln von Abstand (NRW aktuell 5 m<sup>2</sup> pro Person, Bayern m<sup>2</sup> pro Person) eingehalten werden.

Wir arbeiten im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung, der zum größten Teil aus der Vermittlung von Wissen besteht. Angeleitete Praxiseinheiten wie Achtsamkeitsübungen, Bewegungsübungen und Meditationen im Gruppenraum sind ausschließlich ruhige Übungen, die keine sportliche Betätigung darstellen und keine expressiven Atemübungen beinhalten. Alle entsprechenden Abstände können auch hier eingehalten werden.

Die Gruppenräume werden großzügig belüftet.

Um Übertragungen zu vermeiden, sind folgende eigene Gegenstände in den Gruppenraum mitzubringen: Schreibzeug, bzw. Kugelschreiber, eigene Wasserflasche, Abdeckung (Tücher, Handtücher) für Stühle, Matten oder Sitzkissen im Seminarraum. Die Teilnehmer\*innen werden gebeten, dieselbe Sitzgelegenheit während der Dauer des Retreats zu nutzen und mit einem eigenen Tuch abzudecken - alle anderen persönlichen Gegenstände sind am Ende des Semintages wieder mitzunehmen. Das ermöglicht eine gründliche Reinigung des Raumes.

Unsere Materialien zur Vermittlung von Wissen (Mappen, Notizheft, DIN A 4 Blätter, Infokarten aus Papier etc.) werden vor Beginn der Gruppe auf den Platz der Teilnehmer\*innen gelegt oder liegen aus.

Weiterführende Literatur liegt im Gruppenraum aus. Möchten die Teilnehmer\*innen eines der Bücher erwerben, erfolgt dies über Rechnungsstellung im Anschluss des Seminars.

Wir halten uns flexibel in der Gestaltung unserer gruppeninternen Abläufe, um gegebenenfalls veränderten Maßnahmen der Corona-schutzverordnung Folge zu leisten.

Vielen Dank für ein gutes Zusammenwirken und wir freuen uns auf das gemeinsame Retreat.