

Hygienekonzept Durchführung des Ganz Einfach Frau Workshops

Stand: 26. August 2020

Zusätzliche Coronahinweise

Aufgrund der aktuellen Situation möchten wir dir Hinweise und Informationen zu unseren Maßnahmen in Bezug auf die Durchführung, bzw. Teilnahme unserer Workshops geben. Wir bitten, diese Hinweise aufmerksam durchzulesen und sich mit den Bedingungen mit deiner Unterschrift einverstanden zu

Allgemein:

Dem Workshop 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 Workshops 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)

Teilnehmerinnen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, sowie alle anderen Teilnehmerinnen entscheiden über die Teilnahme am Seminar in eigener Verantwortung.

Teilnehmerinnen, die sich von der Maskenpflicht haben befreien lassen, können an diesem Gruppenangebot nicht teilnehmen.

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 in der Praxis allgemein. Den Markierungen und Einbahnstraßensystem des Hauses sind zu folgen.
- Das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes ist aktuell in allen Bereichen der Praxis 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 Ganz Einfach Frau Workshops in Bezug auf die aktuelle Corona-Entwicklung und diesbezüglich erforderliche Maßnahmen

Es handelt sich um ein Seminar, an dem Einzelpersonen teilnehmen, die i. d. R. nicht in einem Haushalt leben.

EINFACH LIEBE

Entspannte Sexualität leben

Es handelt sich beim Ganz Einfach Frau Workshop um keinen Gruppenprozess. Der Workshop ist so konzipiert, dass Interaktionen in denen nicht der Mindestabstand eingehalten werden kann, nicht stattfinden.

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

Im Gruppenraum können alle Regeln von Abstand (NRW aktuell 5 m² 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 Teilnehmerinnen werden gebeten, dieselbe Sitzgelegenheit während der Dauer des Workshops zu nutzen und mit einem eigenen Tuch abzudecken - alle anderen persönlichen Gegenstände sind am Ende des Seminartages 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 Teilnehmerinnen gelegt oder liegen aus.

Weiterführende Literatur liegt im Gruppenraum aus. Möchten die Teilnehmerinnen 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 den gemeinsamen Workshop.