

Hygienekonzept Durchführung des Einfach Liebe Retreats

Stand: 28. Juli 2021

Allgemein:

Zur Teilnahme wird derzeit ein schriftlicher Nachweis über einen PCR-Test, der nicht älter als 24 Stunden ist oder ein schriftlichen Nachweis über einen Schnelltest, der nicht älter als 24 Stunden ist, benötigt. Geimpfte müssen ihren Impfausweis vorweisen, aus dem hervorgeht, dass die vollständige Impfung mindestens 14 Tage zurückliegt (es ist nur ein in der EU zugelassener Impfstoff erlaubt). Genesene müssen ein positives PCR-Testergebnis vorweisen, das mindestens 28 Tage und höchstens sechs Monate alt ist.

Wir bitten, die aktuellen Hygieneregeln des jeweiligen Hauses, in dem wir unser Retreat abhalten, zu akzeptieren.

Dem Retreat ist fernzubleiben, bzw. der Besuch ist abzubrechen, wenn sich Symptome einer Atemwegserkrankung, bzw. Fieber zeigen. Bitte informiert euch selbstständig darüber, ob das Gebiet, in dem ihr wohnt/in dem ihr euch aufhaltet, zum Zeitpunkt der Anreise eventuell zum Hochinzidenz/Virusvariantengebiet erklärt worden ist. Bei der Einreise aus dem Ausland gilt ganz allgemein die Verordnung zum Schutz vor einreisebedingten Infektionsgefahren in Bezug auf das Coronavirus SARS-CoV-2:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/quarantaene-einreise/2371468>

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 ihr Sozialleben teilen, 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.
- Das Tragen einer FFP2-Maske 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.

EINFACH LIEBE

Entspannte Sexualität leben

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, 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, bzw. ihr Sozialleben nicht miteinander teilen, nicht stattfinden.

Das Tragen einer FFP2-Maske ist in allen öffentlichen Bereichen des Seminarhauses, sowie beim Betreten oder Verlassen des Gruppenraumes einzuhalten. Momentan darf im Außenbereich auf dem Gelände die Maske abgesetzt werden. Im Gruppenraum nimmt das Paar einen festen Platz ein mit Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen. **Sind die Teilnehmer*innen an ihrem Platz im Raum angekommen, kann die Mundschutzmaske abgenommen werden, wenn ausreichend gelüftet ist.** Die Teilnehmer*innen sind aufgefordert, den Gruppenraum mit entsprechendem Abstand zueinander zu betreten, bzw. wieder zu verlassen.

Bei schönem Wetter sind die Fenster geöffnet, ansonsten wird der Gruppenraum alle 20 Minuten für 5 Minuten gelüftet. Es werden im Tagesverlauf des Retreats mehrere Pausen eingerichtet, um zusätzlich zu lüften.

Wir arbeiten im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung, der zum größten Teil aus der Vermittlung von Wissen besteht. Angeleitete Praxiseinheiten wie Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Gruppenraum sind ruhige Übungen, die keine sportliche Betätigung darstellen und keine expressiven Atemübungen beinhalten.

Um Übertragungen zu vermeiden, sind folgende eigene Gegenstände in den Gruppenraum mitzubringen: Schreibzeug, 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 Seminartages wieder mitzunehmen. Das ermöglicht eine gründliche Reinigung des Raumes.

Unsere Materialien zur Vermittlung von Wissen (Mappen, Notizheft, DIN-A4-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.