

# Hygienekonzept Durchführung des Einfach Liebe Retreats (im Seminarhaus ZIST)

Seite 1 / 3 Stand: 21. November 2021

## Allgemein:

Aktuell gilt die **2-G-Regel**:

- **Die Teilnahme ist möglich, wenn die abschließende letzte Impfung mindestens 15 Tage zurückliegt oder Genesene einen zulässigen Nachweis vorweisen.**
- **Wir bitten auch die Geimpften und Genesenen, einen negativen Selbsttest vor Anreise durchzuführen bzw mitzubringen.**

## Bitte haltet diese Unterlagen bei Ankunft im Seminarhaus für die Rezeption bereit.

Wir bitten, die aktuellen Hygieneregeln des Hauses ZIST zu akzeptieren. Zusätzlich setzen wir die Kenntnis der aktuell für Bayern geltenden Allgemeinverfügung voraus.

Diese steht auf der Webseite: [www.verkuendungbayern.de](http://www.verkuendungbayern.de)

**Dem Retreat ist fernzubleiben, bzw. der Besuch ist abubrechen**, 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/Virusvarianten-gebiet erklärt worden ist. Bei der Einreise aus dem Ausland gilt ganz allgemein die Verordnung zum Schutz vor einreisebedingten Infektionsgefahren in Bezug auf das Coronavirus SARSCoV-2:2: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/quarantaene-einreise/2371468>

Um euch für diesen Fall abzusichern empfehlen wir sehr, eine Seminarversicherung abzuschließen: [www.seminarversicherung.info](http://www.seminarversicherung.info)

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

### Bitte beachte:

Der Aufenthalt im Seminarhaus ZIST und die Teilnahme am Retreat erfordert auch unter 2G das Tragen einer medizinischen Maske – ein Ablegen der Maske am Sitzplatz ist erlaubt. Ist dir das Tragen einer Maske generell nicht möglich (bei Befreiung der Maskenpflicht), ist eine Teilnahme am Retreat nicht möglich.

# EINFACH LIEBE

*Entspannte Sexualität leben*

## 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. Im Freien darf die Maske abgesetzt werden, solange die Mindestabstände eingehalten werden. Im Gruppenraum darf die Maske am eigenen Platz abgenommen werden, wenn der Mindestabstand eingehalten werden kann und ausreichend belüftet ist. Bitte folgt den Markierungen und dem Einbahnstraßensystem des Hauses, sowie allen anderen erforderlichen Maßnahmen.
- Das **Tragen einer FFP2-Maske** ist aktuell (auch unter 2G) in allen öffentlichen Bereichen des Seminarhauses und im Gruppenraum einzuhalten.
- Es sind die **allgemein gebotenen Hygienemaßnahmen** zu beachten: viel und ausreichend Händewaschen, **Husten- und Niesetikette** einhalten, gebrauchte Taschentücher sofort zu entsorgen. und sich so wenig wie möglich mit den Händen ins Gesicht, bzw. an die Schleimhäute fassen.
- Des Weiteren sind die allgemeinen Kontaktbeschränkungen zu beachten: **wir bitten von Umarmungen oder Händeschütteln abzusehen.**

# Hygienekonzept Durchführung des Einfach Liebe Retreats (im Seminarhaus ZIST)

Seite 2 / 3 Stand: 21. November 2021

## 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 bleiben in dem 5-tägigen Seminar unter sich. Es handelt sich beim Einfach Liebe Retreat um keinen Gruppenprozess. Bei allen Übungen kann der Mindestabstand zu Teilnehmer\*innen, die nicht in einem Haushalt leben, bzw. ihr Sozialleben nicht miteinander teilen, eingehalten werden.

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, sofern der Mindestabstand eingehalten werden kann. Im Gruppenraum nehmen die Teilnehmer\*innen, bzw. 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 Maske abgenommen werden.** Die Teilnehmer\*innen sind aufgefordert, den Gruppenraum mit Maske und entsprechendem Abstand zueinander zu betreten, bzw. wieder zu verlassen.

Bei schönem Wetter sind die **Fenster auf Kipp geöffnet**, ansonsten **wird der Gruppenraum** alle 30 Minuten **gelüftet**. Es werden im Tagesverlauf des Retreats mehrere Pausen eingerichtet, um zusätzlich länger zu lüften. **Sollte dir generell kühl sein, bring bitte Schal, Hoodie mit Kapuze, Jacke oder Ähnliches mit.**

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

# EINFACH LIEBE

*Entspannte Sexualität leben*

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 und eigene Wasserflasche.

**Die Teilnehmer\*innen werden gebeten, dieselbe Sitzgelegenheit während der Dauer des Retreats zu nutzen.** Decken und Meditationskissen sollten von zu Hause mitgebracht werden. Teilnehmer\*innen, die ZIST Decken/Meditationskissen nutzen, sind aufgefordert, sie für die Dauer des Kurses mit Namensaufklebern zu versehen. Alle Teilnehmer\*innen legen am Abend ihre Matten, Decken und Kissen auf die Stühle, damit das Reinigungsteam am Morgen die Räume säubern kann.

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 Coronaschutzverordnung Folge zu leisten.