

Hygienekonzept Durchführung des Ganz Einfach Frau Workshops

Seite 1/2 Stand: 24. November 2021

Zusätzliche Coronahinweise

Hier möchten wir dir Hinweise und Informationen zu unseren Maßnahmen in Bezug auf die Durchführung, bzw. Teilnahme des Workshops geben. Wir bitten, diese Hinweise aufmerksam durchzulesen und dich mit den Bedingungen mit deiner Unterschrift einverstanden zu erklären.

Allgemein:

Es gilt die 2G-Regel.

Am Workshop können Geimpfte oder Genesene teilnehmen:

- **Geimpfte legen ihren Impfpass/digitalen Impfnachweis vor**, aus dem hervorgeht, dass die vollständige Impfung mindestens 14 Tage zurückliegt (es ist nur ein in der EU zugelassener Impfstoff erlaubt).
- **Genesene weisen ein positives PCR-Testergebnis vor**, das mindestens 28 Tage und höchstens sechs Monate alt ist.
- **Wir empfehlen zusätzlich** – falls nicht sowieso zum Retreat-Zeitpunkt vorgeschrieben (2G +) –, dass Geimpfte und Genesene **einen negativen Selbsttest 24 Std. vor Anreise durchführen** und diesen vorweisen.

Bitte halte deine Unterlagen bei Ankunft in der Praxis bereit und bestätige die Richtigkeit deiner Angaben in einem zusätzlichen Dokument.

Dem Workshop ist fernzubleiben, bzw. der Besuch ist abzubrechen, wenn sich Symptome einer Atemwegserkrankung, bzw. Fieber zeigen. 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>

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

Bitte beachte:

Der Aufenthalt in den Seminarräumen unserer Praxis und die Teilnahme am Workshop kann je nach Coronasituation in Teilen das Tragen einer medizinischen Maske erfordern – ein Ablegen der Maske am Sitzplatz ist in diesem Fall erlaubt. **Ist dir das Tragen einer Maske generell nicht möglich (z.B. bei Befreiung der Maskenpflicht), ist eine Teilnahme am Workshop nicht gestattet.**

EINFACH LIEBE

Entspannte Sexualität leben

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 einen Workshop, an dem Einzelpersonen teilnehmen, die i. d. R. nicht in einem Haushalt leben. Der Workshop ist kein Gruppenprozess und so konzipiert, dass Interaktionen in denen nicht der Mindestabstand eingehalten werden kann, nicht stattfinden.

Das Tragen einer medizinischen Maske ist unter 2G nicht erforderlich (aber natürlich optional möglich). **Je nach Coronasituation könnte das Tragen einer Maske vorgeschrieben sein – am Sitzplatz kann diese jedoch abgenommen werden.**

Der Gruppenraum wird ausreichend belüftet, im Tagesverlauf sind mehrere Pausen eingerichtet, um zu lüften. **Sollte dir generell kühl sein, bring bitte Schal, Hoodie mit Kapuze, Jacke oder Ähnliches mit in den Gruppenraum.**

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 ruhige Übungen, die keine sportliche Betätigung darstellen, keine expressiven Atemübungen beinhalten, bzw. keine erhöhte Ausatmung erfordern.

Bitte halte folgende Hygieneregeln ein:

- **Auch unter 2G** sind die allgemein **gebotenen Hygienemaßnahmen des Infektionsschutzes zu beachten**: viel und ausreichend Hände- waschen, Husten- und Nies-Etikette einhalten, sowie gebrauchte Taschentücher umgehend entsorgen.
- bitte auf enge **Interaktionen** mit anderen Teilnehmerinnen (**Umarmen, Händeschütteln** etc.) **verzichten**.
- **Decken, Kissen, Stühle werden zu Beginn der Veranstaltung fest zugeteilt**. Jede Teilnehmerin legt ihre Decke selbst zusammen und deponiert sie über Nacht auf ihrem Stuhl
- bitte **eigenes Schreibzeug und eigene Wasserflasche** mitbringen, (nach Bedarf eigene Abdeckung (Tuch, Decke) für Stühle, Matten oder Sitzkissen im Seminarraum) und die persönlichen Gegenstände sind am Ende des Workshoptages wieder mitzunehmen.
- wir bitten auf den **Verzehr von Speisen** aller Art im Gruppenraum, in denen der Workshop stattfindet, **zu verzichten**

Wir halten uns flexibel in der Gestaltung der gruppeninternen Abläufe und der Hygiene-Regeln.

Vielen Dank für ein gutes Zusammenwirken.