

Verhaltenshinweise in der Corona-Krise

für den Besuch des Zentrums für tibetischen Buddhismus e.V., Aachen

Die Durchführung von Kleingruppen ist derzeit unter bestimmten Voraussetzungen für religiöse Gemeinschaften möglich. Dabei sind Mindestabstände und die Anzahl von Personen der Raumgrößen entsprechend einzuhalten. Bei Größe unseres Meditationsraumes können sich max. 8 Personen gleichzeitig im Raum aufhalten.

Bei der Anmeldung für eine Veranstaltung können Sie im Allgemeinen wählen, ob Sie im Zentrum oder online teilnehmen möchten. Wenn bei den Anmeldungen für eine Veranstaltung die Anzahl der Teilnehmenden im Zentrum überschritten wird, werden Sie informiert. Persönlich oder über eine Online-Liste (bei regelmäßigen Kursen) wird dann festgelegt, wer ins Zentrum kommen kann und wer online teilnimmt.

Nachfolgend haben wir wichtige Punkte aufgeführt, die beachtet werden müssen, um sich und andere Personen vor einer Infektion zu schützen.

Wer kann ins Zentrum kommen?

- Nur Personen ohne Krankheitssymptome
- Personen ohne gesundheitliche Risikofaktoren
- Personen mit erhöhten oder stark erhöhten Risikofaktoren können online an den Kursen teilnehmen. Wenn sie jedoch ins Zentrum kommen möchten, sollten sie besonders achtsam sein.

Was muss man mitbringen?

- **Bei erstmaligem Besuch** ist ein ausgefülltes **Formular zur Selbstauskunft** mitzubringen (eine Kopie sollte zuhause bleiben). Dieses wird bei wöchentlich stattfindenden Kursen solange aufbewahrt, bis keine Meldung von Corona-Infektionen an das Gesundheitsamt mehr notwendig ist bzw. bis einen Monat nach Kursende. Die Kursleitenden führen bei jeder Gruppe Anwesenheitslisten.
- Personen, die auf dem Boden sitzen, können die Sitzmatten des Zentrums verwenden. Wir empfehlen eine Decke als Unterlage und ein Sitzkissen, ggf. auch eine Decke für den Oberkörper mitzubringen, da wir den Raum

immer wieder lüften. Für Personen, die auf dem Stuhl sitzen, kann ein Kissen für die Füße und eine Decke für den Oberkörper sinnvoll sein.

- Wenn man ins Zentrum kommt, sollte man die Kleidung anhaben, die man im Kurs tragen möchte, so dass ein Umziehen nicht notwendig ist.
- Verständnis für die Maßnahmen und ein freundliches Gemüt :-)

Was ist im Zentrum zu beachten?

- Mit **Abstand** zu anderen Teilnehmenden ins Zentrum kommen und immer auf mindestens 1,5 m (besser 2 m) Abstand achten.
- Ein **Mund-Nasen-Schutz** ist beim gesamten Aufenthalt im Zentrum zu tragen.
- **Die Hände als erstes in den WC-Räumen gründlich mit Seife waschen** und zum Abtrocknen die Papierhandtücher verwenden (ggf. vor der Tür warten).
- An der Garderobe gibt es auch einen **Desinfektionsmittelspender** für die Hände.
- Falls jemand Hausschuhe verwenden möchte, muss er eigene mitbringen.
- Getränke müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
- Nach dem Kurs den Raum und das Haus bitte nacheinander mit dem notwendigen Abstand verlassen.

DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V.

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen

Tel.: +49/241/5153654 - Email: aachen@drikung.de