

Liebe Sanghafreund*innen,

da wir immer noch in der Corona Zeit leben, sind wir weiterhin mit Sonderauflagen in der Tai-Chi Schule präsent und die Möglichkeit sich virtuell zu zuschalten. Ab dem 13. Juli gelten diese Regeln.

Folgende Auflagen sind im Moment noch gültig.

1. Die Abstandsregel: In diesem Zusammenhang können nur 12 Personen (11 Teilnehmer und 1 Verantwortlicher) zum Meditieren kommen.

Es gibt die Möglichkeit, sich über Doodle anzumelden. Dienstag- und Freitagabend:
https://doodle.com/poll/wsa9zwwvkvxiwer?utm_source=poll&utm_medium=link

Damit alle die Chance haben an einer Präsenzmeditation teilzunehmen, schlagen wir vor, dass sich jeder zunächst für einzelne wenige Termine anmeldet. Im Nachgang kann jeder zusätzlich prüfen, ob noch Plätze für einzelne Abende frei sind und sich für diese zusätzlich anmelden.

2. Weiterhin möchten wir gleichzeitig unsere virtuellen Sitzungen aufrechterhalten, indem wir einen „live-stream“ aus der und in die Tai-Chi Schule einrichten, sodass es allen möglich ist an unseren Abenden teilzunehmen. Unter folgenden Link könnt Ihr Euch einwählen:

Dienstags- und Freitagsmeditation

<https://us02web.zoom.us/j/88250537445?pwd=eHN6OG9scjJoVVUwZURjazBkU2t4Zz09>

Meeting-ID: 882 5053 7445, Kenncode: Metta, Schnelleinwahl mobil: +496971049922, +493056795800,

Donnerstag - Lehrredengruppe

<https://us02web.zoom.us/j/88098163257?pwd=T043UWxlYWRFRTlFQWlrV1kwaWpnUT09>

Meeting-ID: 880 9816 3257, Kenncode: Metta, Schnelleinwahl mobil: +496971049922, +493056795800,

3. Bitte macht euch mit den Regeln vertraut, wenn ihr zu einem Meditationsabend in die Tai-Chi Schule kommen möchtet.

Anlagen: Corona Regeln Tai Chi Schule

Hygiene-Grundregeln

- Jederzeit mindestens 1,5 Meter Abstand zueinander einhalten.
- Hände beim Ankommen gründlich waschen oder desinfizieren.
- Maske (medizinische oder FFP2) tragen, bis ihr am Platz im Übungsraum seid.
- Begrenzte Personenzahl je Raum.
- Mit Infekt-Symptomen nicht zum Unterricht kommen

Beim Ankommen

- **Maskenpflicht auf dem gesamten Gelände.** Bitte setzt bereits am Hoftor eure Maske (Mund-Nasen-Bedeckung) auf. Ihr könnt sie absetzen, wenn ihr im Unterrichtsraum am Platz seid. Wer keine Maske dabei hat, kann notfalls eine von uns bekommen (Einmal-MNS, 1 EUR). Falls ihr aus medizinischen Gründen keine Maske tragen könnt, meldet euch bitte vorab bei uns.
- **Achtet bitte überall auf den Mindestabstand.** Seid an Engpässen (Eingangstür, Schuhregal, Treppen, vor den Toiletten etc.) umsichtig und rücksichtsvoll, wartet und lasst entgegen Kommenden ausreichend Raum. Bringt an Regentagen einen Schirm mit, falls sich vor dem Eingang eine Schlange bildet.
- **Bitte kommt in eurer Meditationskleidung.** Wir dürfen keine Umkleieräume zur Verfügung stellen.

Im Untergeschoss wird lediglich die Möglichkeit sein, die Räume als Garderobe/Ablage zu nutzen, also kein Aufenthalt dort zwecks Umziehens.

- **Hände beim Ankommen desinfizieren oder gründlich waschen.** Benutzt dazu bitte die von uns bereit gestellten Desinfektionsspender.
- **Bitte kommt pünktlich und sehr zeitnah an.** Um die Begegnung unterschiedlicher Klassen zu reduzieren, solltet ihr im Rahmen von 5 bis maximal 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn eintreffen und direkt in den Unterrichtsraum gehen, am besten mit wenig Gepäck oder Garderobe. **Wir dürfen keinen Aufenthaltsraum zur Verfügung stellen und leider keinen Tee anbieten.**
- **Keine Teilnahme mit Symptomen.** Wer Symptome eines Atemwegsinfekts zeigt oder erhöhte Temperatur hat, darf die Schule nicht betreten. So schwer es fällt, mit einem „leichten Schnupfen“ zuhause zu bleiben: Bitte habt Verständnis und geht auch damit verantwortungsvoll im Sinne der anderen um.

Zum Meditationsablauf

- **Bitte kommt ausschließlich zur planmäßigen Meditationszeit.** Die Teilnehmerzahlen sind genau auf die Raumgrößen zugeschnitten.
- **Nach der Meditation verlässt die Schule bitte zügig,** mit Maske und den notwendigen Abständen. Gespräche zum Ausklang müsst ihr leider vorerst außerhalb der Schule führen. Bleibt umsichtig und achtsam mit euch, den anderen und mit der Gesamtsituation.

Darum kümmern wir uns zusätzlich

- Hand-Desinfektionsmittel findet ihr an den Eingängen und auf den Toiletten.
- Wir haben die Toiletten mit Papierhandtuch-Spendern ausgestattet.
- Türklinken, Handläufe, Toiletten etc. reinigen und desinfizieren wir regelmäßig.
- Die Räume werden dauerhaft gelüftet. Dies hat Vorrang, auch wenn die Nachbarn mal etwas lauter sein sollten.
- Wir dokumentieren, wer anwesend ist. Wer teilnimmt, erklärt sich einverstanden, dass Kontaktdaten und Aufenthaltsdauer auf Nachfrage an die Gesundheitsbehörden weitergegeben werden können (§§ 16, 25 IfSG).

Wir danken für Euer Verständnis und freuen uns über die Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

Mögen wir alle glücklich gesund und zufrieden sein!

Euer

Vorstand