

Bitte auf einen Abstand zu anderen Kursteilnehmern von 1,5 m achten! Das gilt auch beim Betreten und Verlassen der Räume! In unserem Seminarraum sind die Plätze im vorgeschriebenen Abstand eingerichtet. Der Herzkontakt darf intensiv und nah sein wie gewohnt :-)

## Abstand

## Mund-Nasen-Schutz

Beim Betreten und Verlassen sowie beim Gang zum WC bitte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Dieser darf am Platz in unserem Gruppenraum abgelegt werden. Die Sitzplätze sind so eingerichtet, dass ausreichend Abstand gewährleistet ist.

Im Eingangsbereich besteht die Möglichkeit zur Desinfektion der Hände. Desweiteren bitten wir um sorgfältiges Händewaschen mit Seife im Toilettenbereich.

## Handhygiene



## Teilnehmerzahl

Im Moment können maximal 6 Personen an unseren Angeboten vor Ort teilnehmen. Eine verbindliche Anmeldung im Vorfeld per Email oder per online-Buchung ist deshalb erforderlich! Zudem gibt es zahlreiche Möglichkeiten für online-Präsenz-Kurse!

Bitte bringe eine Decke oder ein großes Tuch mit und lege diese auf die Meditationsmatten u. Kissen! Unsere Matten und Sitzkissen werden nach jeder Nutzung desinfiziert bzw. gewaschen. Bei fortlaufenden Kursen mit festen Gruppen bekommt Jeder ein Set von uns gestellt, das nach jeder Kurseinheit in eine Box gepackt wird

## Nutzung von Material und Ausstattung

## Hygiene allgemein

Unsere Räumlichkeiten werden regelmäßig gelüftet. Oberflächen werden nach jedem Kurs gereinigt und desinfiziert. Bei Krankheitssymptomen bitte zu Hause bleiben. Ebenso, wenn eine COVID 19 Erkrankung vorliegt oder es in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer an COVID 19 erkrankten Person gab!

**Hygiene- Schutz-Konzept  
für unsere Kurse im Raum für  
Achtsamkeit, Muße &  
Herzensbildung in Regensburg**



cordat  
herzensbildung

[www.cordat.org](http://www.cordat.org)