

## Schutzkonzept COVID-19

Wir halten uns an die Schutzmassnahmen und Abstandsregeln zum gegenseitigen Schutz. Bitte rechnen Sie mehr Zeit ein und kommen Sie frühzeitig vor Veranstaltungsbeginn. **Kommen Sie bereits umgezogen.**

- **Bleiben Sie im Falle von Krankheitssymptomen zuhause.**
- Tragen Sie bitte in sämtlichen Innenräumen eine medizinische Mund-Nasenbedeckung und ersetzen Sie diese täglich durch eine frische.
- **Tages- und Wochenkurse können in tiefe innere Prozesse führen. Um sich diesen widmen zu können, ist eine angstfreie Atmosphäre wichtig. Daher gilt nebst der Mund-Nasenbedeckung bei Zazenkai und Sesshin eine Zertifikats-Pflicht** (getestet, geimpft oder vollständig genesen).
- Wir bitten alle Kunden, beim Betreten des Vorraums direkt beim Eingang die Hände gründlich zu desinfizieren. Im Vorraum dürfen sich maximal 5 Personen aufhalten.
- Wir verlassen das Zendo nach den Sitzperioden einzeln der Reihe nach.
- Wenn Sie unsere Flyer in die Hand nehmen, um sie anzuschauen, legen Sie sie bitte nicht zurück, sondern nehmen Sie sie mit. Fragen Sie bitte nach, wenn Sie an einem Buch von Anna Gamma interessiert sind.
  
- Bitte achten Sie auch bei der Gehmeditation auf die Abstände.
- Wir verteilen keine Sutrenhefte. Die Sutren werden nur von der Vorsängerin/ dem Vorsänger laut rezitiert. Bleiben Sie währenddessen in Gassho.
- Dokusan: im Wartebereich gibt es nur einen Platz. Gehen Sie erst zum Dokusan, wenn die Person, die vor Ihnen im Dokusan war, auf dem Weg zurück ins Zendo ist.
- Warten Sie beim Holen und Versorgen der Oryokischalen sowie beim Schöpfen am Ende der ersten Matte, bis die Person vor Ihnen das Zendo wieder betreten hat und gehen Sie erst dann raus.
- Achten Sie bitte auch auf die Abstände, wenn Sie auf die Toilette gehen. Wenn die Toiletten besetzt sind, warten Sie im Korridor.
  
- Im Seminarraum/ Kaffeestation dürfen sich maximal 7 Personen aufhalten. Bitte essen und trinken Sie nur im Sitzen.
  
- Die Räume werden regelmässig gründlich gelüftet, die Luftqualität mit einem CO2-Messgerät überprüft und wir benutzen einen Luftfilter.