

## Lichtatmung – Hygienekonzept

Als Veranstalter der Lichtatmung sind wir – die naou Education & Culture GmbH – gesetzlich gehalten, in einem Hygieneplan unsere Verfahrensweisen zur Einhaltung der Infektionshygiene festzulegen. Der Hygieneplan ist aktuell (Stand 02.06.2021) und wird regelmäßig auf seine Aktualität hin überprüft und ggf. verändert oder ergänzt, für den Fall, dass sich die Bestimmungen der zuständigen Regierung ändern sollten. Er ist auf organisatorische und baulich-funktionelle Gegebenheiten der Einrichtung abgestimmt, in deren Räumlichkeiten die Lichtatmung stattfindet. Er ist auf unserer Website jederzeit zugänglich und einsehbar und steht jedem Teilnehmer in der Veranstaltungsankündigung zum Download zur Verfügung. Die Teilnehmer werden vor jeder Veranstaltung auf die geltenden Hygienevorschriften hingewiesen und zur Einhaltung aufgefordert. Die nachfolgend aufgelisteten Bestimmungen und Verhaltensregeln gelten bis auf weiteres für Lichtatmungen, die in den Räumlichkeiten Life Artists and Creators HUB stattfinden.

### Allgemeine Regeln nach COVID-19 Hygieneplan

- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 im begrenzt und abhängig von dem zur Verfügung stehenden Raum. Zwischen den Matten der Praktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Workshopleitern muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden.
- In den Räumen des Life Artists and Creators HUB ist jederzeit (im Kursraum und auch in den Fluren und Toiletten) ein Mindestabstand von 1,50 Metern zu anderen Personen einzuhalten.
- Eine Teilnahme an der Lichtatmung ist nur mit Anmeldung und Hinterlassen von Name und Anschrift beim Erwerb eines Tickets, sowie dem Hinterlassen der Telefonnummer möglich.
- Personen, die sich krank oder angeschlagen fühlen (z.B. bei Erkältungssymptomen, Fieber oder Husten), dürfen nicht an einer Lichtatmung teilnehmen.
- Bei Anzeichen von Krankheitssymptomen sind die Veranstalter dazu berechtigt, die Person wieder nach Hause zu schicken.
- Nach dem Einchecken für die Veranstaltung begibt sich jeder Teilnehmer direkt auf den ihm zugewiesenen Platz, die Garderobe wird mit an den Platz genommen.
- Komme bitte direkt in der Kleidung, in der du auch an der Lichtatmung teilnehmen möchtest. Umkleidemöglichkeiten gibt es nicht.

## Hygienemaßnahmen

Nach dem Covid 19 Hygieneplan ist den folgenden Hygienebestimmungen Folge zu leisten:

- Regelmäßiges Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden, vor allem vor dem Betreten des Kursraums, nach dem Naseputzen, Niesen, Husten und Toilettenbesuch.
- Routine vor dem Eintreten in den Kursraum: Zuerst direkt ins Bad und Hände waschen (2 x Happy Birthday singen = entspricht der empfohlenen Zeit) + Hände desinfizieren inkl. Handgelenke.
- Desinfektionsmittel steht in einem Spender im Eingangsbereich des Kursraumes zur Verfügung, außerdem an den Waschbecken der Toiletten.
- Mit den Händen sollte der Kontakt im Mund-, Nasen- und Augenbereich vermieden werden.
- Beim Husten und Niesen sollte man sich von den Personen in der Umgebung abwenden und am besten in ein Taschentuch niesen oder husten, falls kein Taschentuch vorhanden ist, in die Armbeuge niesen oder husten.

## Mund- und Nasenschutz

- Im Kursraum auf der Matte muss keine Mund- und Nasenbedeckung getragen werden, da hier der Mindestabstand durch die fest einzuhaltende Sitzordnung gewährleistet ist.
- Die Abstandswahrung ist auch auf den Fluren auf dem Weg in den Kursraum/zur Toiletten zu beachten.

## Reinigung der Räume

- Der Kursraum wird regelmäßig durch den Betreiber des Ortes gereinigt.
- Unmittelbar vor Kursbeginn, werden zudem die Kontaktflächen zusätzlich vom Veranstalter der Veranstaltung gesondert gereinigt. Gleiches gilt nach der Veranstaltung.

## Räumlichkeiten & Gegenstände

- Die Sitzgelegenheiten (Matten) werden vor Kursbeginn desinfiziert und für die Dauer der Veranstaltung Lichtatmung hat jeder Teilnehmer seinen festen Platz. Die festgelegte Sitzordnung gilt für die Dauer der gesamten Veranstaltung, die von einem Teilnehmer genutzte Sitzgelegenheit wird nicht mit anderen Teilnehmern ausgetauscht oder geteilt.
- Der Kursraum und andere Räumlichkeiten werden regelmäßig und häufig belüftet. Zudem gibt es einen HEPA-Raumluftfilter im Raum, der wirkungsstark Viren und auch Staub, Pollen etc. aus der Luft filtert.

- Bedarfsgegenstände wie Gläser, Flaschen etc. werden nicht gemeinsam genutzt oder geteilt.
- Verzicht auf Treffen oder Aufenthalt in der Küche. Es gibt kein Angebot von Essen oder Getränken.
- Die Benutzung von Geschirr und Gläsern aus dem Küchenvorraum ist nicht erlaubt.

## Personenbezogene Maßnahmen

- Die Namen und Kontaktdaten der Kursteilnehmer werden in einer Liste dokumentiert, Name, E-Mail und Telefonnummer sind erfasst

Berlin, den 02.06.2021  
Vidya & Klaus Ulbricht