

# Corona Virus Hygienemaßnahmen für Kurse zu Eurem und unserem Schutz!

Ich als Leiterin der Schule für Shiatsu Bremen bin mir bewusst, dass zurzeit eine große Verunsicherung und Sorge besteht im Zusammenhang mit der Verbreitung von Covid 19 (Corona Virus) und der Ausübung von Shiatsu.

Die Schule für Shiatsu Bremen nimmt das Thema sehr ernst:

- Die Entwicklung mit dem Coronavirus wird von mir aufmerksam verfolgt
- Wir haben zusätzliche Hygienemaßnahmen getroffen

**Allgemein gilt für uns:**

**In den Situationen, in denen wir den geforderten Abstand von 1,50 m nicht einhalten können, schützen wir uns vor allem mit gründlichem Händewaschen und einem Mund-Nasenschutz oder Tuch.**

## **VOR DEINER ANKUNFT**

Bei ärztlich ungeklärten Erkältungssymptomen bitte ich alle Teilnehmenden, den Kurs, im Interesse aller, nicht zu besuchen und sich per Mail oder Telefon bei mir zu melden, damit wir gemeinsam versuchen können eine gute Lösung zu finden.

Bitte 2 Tücher für das Kopfkissen und 1 eigenes Laken (für den Futon) zum Kurs mitbringen!

Bitte frisch gewaschene Kleidung inkl. Socken beim Ausbildungskurs tragen.

Bei Ankunft in der Shiatsu Schule trägt bitte einen Mundschutz und achtet darauf, den geforderten Mindestabstand von 1,50 m einzuhalten.

## **WÄHREND DEINES AUFENTHALTS**

Die Einhaltung der Hygienemaßnahmen ist von großer Bedeutung, um die Ansteckung und die Verbreitung des Virus aufzuhalten. Wir haben die entsprechenden Informationsblätter in den Schulräumen angebracht, damit unsere Seminarteilnehmer\*innen die zu beachtenden Verhaltensweisen kennen und die von den zuständigen Behörden erlassenen Richtlinien befolgen können.

**Im Folgenden möchte ich daran erinnern:**

- Nach Betreten der Schulräume bitte erst einmal ausgiebig die Hände waschen.
- Wasche sie Dir regelmäßig mindestens 30 sec. lang, insbesondere nach dem Husten oder Niesen (2x happy birthday). Einmalhandtücher und ein Desinfektionsmittel für Deine Hände liegen für Dich bereit. Bitte die benutzen Papierhandtücher direkt im Eimer neben dem Waschbecken entsorgen.

- Wenn Du hustest oder niesen musst, tu dies immer in ein Taschentuch, welches Du anschließend wegwirfst. Wenn Du kein Taschentuch zur Hand haben, benutze Deine Ellenbeuge.
- Auch wenn wir es in der Shiatsu Schule gewohnt sind herzlich miteinander umgehen, bitte ich Euch das Umarmen und Händeschütteln momentan zu unterlassen. Seid in Eurer Begrüßung ohne Körperkontakt phantasievoll... Wir können uns z.B. gerne mit einem Lächeln oder/und einem Namasté begrüßen.
- Bitte haltet im Flur den Mindestabstand von 1,50 m zu Personen, denen Ihr dort begegnet. Wenn dies nicht möglich ist, tragt bitte dort Euren Nasen-Mundschutz.

### **Während des Unterrichts**

- Wir Behandler\*innen tragen bei der Behandlung einen Nasen-Mundschutz. Die Partner\*in trägt ebenfalls einen Nasen-Mundschutz, außer dies geht nicht aus gesundheitlichen Gründen.
- Vor und nach jeder Behandlung bitte min. 30 sec lang die Hände waschen und je nach Bedürfnis desinfizieren (Einweghandtücher liegen für Dich bereit)
- Das Gespräch vor und nach der Behandlung können wir mit dem geforderten 1,50 m Abstand auch ohne Mundschutz führen.
- Bei Übungen zu zweit tragen wir einen Mundschutz, außer dies geht nicht aus gesundheitlichen Gründen
- Momentan ist es mir nicht erlaubt Plätzchen und Getränke usw. anzubieten. Gerne könnt Ihr Eure eigenen Getränke und Gebäck/Früchte mitbringen.

Wir würden uns freuen, wenn wir einen guten, achtsamen Umgang mit diesen für uns ungewohnten Maßnahmen finden.

Lasst uns gemeinsam kreative und respektvolle Lösungen finden! Und natürlich wollen wir uns bei diesen vielen Auflagen nicht die Freude am Shiatsu nehmen lassen...

Wir werden in den Kursen öfters kleine Pausen einlegen, um vermehrt unsere Hände zu waschen und gut zu lüften.

Bei Fragen und Unsicherheiten wendet Euch sehr gern an mich.

Vielen Dank für Euer Verständnis und für Eure Unterstützung!

Ich freue mich auf Euch!

Ulrike Freund