



Informationen zu Covid-19 / Corona

Kursraum ca. 53 m2: Atelier, Ramuzstrasse 14, 3027 Bern

Die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG sind zu befolgen. Weitere Grundlagen sind die Richtlinien von Yoga Schweiz und Senevita Westside - mit einer Anmeldung für einen Kurs erkläre ich mich mit folgenden Regelungen einverstanden:

- Beim Eingang die Hände desinfizieren und auf der Besucherliste ein- und austragen.
- Es besteht Maskenpflicht in den Innenräumen. Wir tragen die Maske im Weiteren für den Austausch und bei Verlassen der Matte. Für die Übungen auf der Matte (in Stille) darf sie abgelegt werden. (Platzberechnungsschema gemäss www.yoga.ch)
- Bitte komme, wenn möglich, bereits umgekleidet zum Kurs (es besteht die Möglichkeit, dich direkt auf deiner Matte oder auf der Toilette umzuziehen).
- Nicht benötigtes Gepäck, Jacke und Schuhe kannst du vor dem Kursraum (im Gang) abstellen. Wertsachen und benötigtes Gepäck, kann neben der Matte abgestellt werden.
- Wenn möglich, bringe dein eigenes Material mit (Matte, Decke, Sitzkissen). Stühle sind vorhanden. In Absprache kann Tun&Sein Yogamatten und Sitzkissen zur Verfügung stellen.
- Bei Krankheitssymptomen gemäss BAG, bleibe bitte zu Hause!
- Es besteht die Möglichkeit von Zuhause aus Online (via Zoom) dabei zu sein. In diesem Fall melde dich bis spätestens mittags, damit ich dir den Zugangslink zustellen kann. Mache dich vorgängig mit der Zoom-Plattform vertraut. (Keine technische Unterstützung während der Kursabende möglich).

Weitere Informationen für den MBSR-Kurs:

Wann immer möglich, wird der Kurs vor Ort durchgeführt. Wir bleiben für einen allfälligen Raum- und Ortswechsel flexibel und offen. Muss sich ein/e Teilnehmende/r oder die Kursleiterin in Quarantäne begeben, besteht die Möglichkeit (je nach Gesundheitszustand) sich der Gruppe Online (via Zoom) zuzuschalten oder den Abend Online anzuleiten. Bitte halte den nächsten Mittwochabend nach Kursende frei, falls ein Kursabend ausfallen muss.

Fragen und weitere Detailinformationen können gerne am Vorgespräch besprochen werden.

Herzlichen Dank für das Vertrauen in meine Arbeit.

Monika Gassmann

Stand: 12. November 2020

Monika Gassmann, Olivenweg 30, 3018 Bern, info@tunundsein.ch, 076 344 42 63