



Informationen zu Covid-19 / Corona

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

Covid-19/Corona wird uns in nächster Zeit weiter begleiten. Mit einer Anmeldung für einen Kurs oder Übungsabend/-morgen, erkläre ich mich mit folgenden Regelungen einverstanden:

- Beim Eingang die Hände Waschen oder desinfizieren und auf der Besucherliste ein und austragen.
- Bitte trage im Eingangsbereich eine Maske. Bitte trage diese Maske bis du auf der Matte bist.
- 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.
- Die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG sind zu befolgen. Sollte bei einer Übung der Abstand von 1.5 Meter nicht eingehalten werden können, stehen Masken zur Verfügung.
- Wenn möglich, bringe dein eigenes Material mit (Matte, Decke, Sitzkissen). Stühle sind vorhanden.

In Absprache kann Tun&Sein Yogamatten und Sitzkissen zur Verfügung stellen. Bringe jedoch auch in diesem Fall eine eigene Decke und ein Tuch zum Abdecken der Yogamatte mit.

- Bei Krankheitssymptomen gemäss BAG, bleibe bitte zu Hause!

Weitere Informationen für den MBSR-Kurs:

Wann immer möglich, wird der Kurs vor Ort durchgeführt. Unser Raum befindet sich in einem Altersheim. 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) den Kurs Online (via Zoom) zu besuchen, resp. sich der Gruppe zuzuschalten oder durchzuführen. 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: 20. November 2020