



## Hygiene-Konzept zur Durchführung von Seminaren<sup>1</sup> während der Corona-Krise

Stand: 09.10.2020

Der Fragebogen dient (auch) der eigenen Bewusstwerdung, der Vermeidung neuer Corona-Erkrankungen und der Verringerung des Ansteckungsrisikos für alle TeilnehmerInnen gleichermaßen, d.h. nicht nur für Menschen, die zur Risikogruppe gehören, sondern für jeden einzelnen Seminar-Teilnehmer und auch die Gesamtgruppe.

Bitte beantworte die folgenden Fragen daher ehrlich mit Ja oder Nein. Wenn weitere Angaben erforderlich sind, schreibe sie in Stichpunkten auf und halte Dich so kurz wie möglich.

Bitte habe Verständnis, dass wir aufgrund der geltenden (Rechts-)Vorschriften ein Hygiene-Konzept entwickeln müssen, das bestimmte Verhaltensregeln (Teil B) beinhaltet und auf deren Einhaltung wir achten müssen. Bitte drucke das Dokument aus und bring es unterschrieben zur Seminaranmeldung mit.

Solltest du Fragen haben, wende Dich an [info@zeitundraum.org](mailto:info@zeitundraum.org).

*Dein Team des Karen-Horney-Instituts*

---

### Teil A: Fragebogen zur Vermeidung einer Erkrankung an Corona

1. Hast Du Dich in den letzten 3 Wochen in einem Land oder einer Gegend aufgehalten, wo es vermehrt Corona-Fälle gibt?  
 Wenn Ja, wo?  
 Nein
2. Bist Du in den letzten 3 Wochen mit Corona-Erkrankten in Kontakt gekommen?  
 Ja  
 Nein
3. Hattest Du in den letzten 3 Wochen eines oder mehrere der folgenden Symptome: Husten, Schnupfen, Fieber oder weitere Erkältungssymptome?  
 Ja  
 Nein
4. Hast Du das Gefühl, dass sich die oben aufgezählten Symptome ankündigen?  
 Ja  
 Nein

---

**Hast Du eine der o.a. Fragen mit „Ja“ angekreuzt?**

**Dann ist eine Teilnahme am Seminar nur bedingt möglich.**

**Bitte beachte dazu unsere Mail „Letzte Hinweise zum kommenden Seminar“  
(14 Tage vor Seminarbeginn).**

---

<sup>1</sup> Das Hygienekonzept wird stets den aktuellen Vorschriften vor Ort (Land/Bundesland) und den jeweiligen Seminaren individuell angepasst und den Teilnehmern/Teilnehmerinnen bei der Bestätigung der Teilnahme noch einmal zugesandt.

## Teil B: Verhaltenshinweise

Jedes Seminar, das wir während der Corona-Krise durchführen, stellt für alle eine besondere Herausforderung dar. Gemeinsam aber können wir dafür Sorge tragen, dass ein möglichst sicherer und geschützter Raum entsteht. Bitte nimm dir daher Zeit, die Verhaltenshinweise genau zu lesen. Die Achtsamkeit eines jeden einzelnen im Umgang mit sich selbst und anderen gegenüber ist nicht nur in Corona-Zeiten, sondern auch auf dem spirituellen Weg unerlässlich – ebenso wie eine Zustimmung zu bestimmten, gemeinsam getragenen Werten, eine Zustimmung, die als wirkliches „Commitment“ nicht „irgendwo“ beginnt oder endet.

Und so beginnt das Abenteuer der Selbstentdeckung vielleicht genau da, wo wir an unsere Grenzen stoßen – im Inneren und auch im Äußeren, dort wo „Commitment“ nicht lediglich mit „Zustimmung“ übersetzt wird, sondern mit „Hingabe“ und dort, wo es nicht nur ein Wort bleibt.

Wir freuen uns auf dich!

*Stefanie*

---

### Wichtige Hinweise für Dich:

#### Wo ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen?

- Dauerhaft in geschlossenen Räumen, wenn der Mindestabstand von 1,50m nicht eingehalten werden kann.
- während des Betretens/Verlassens der Räume
- in Fluren, Auf- und Abgängen
- beim Toilettengang
- bei Übungen, die in Partner- und/oder Gruppenarbeit durchgeführt werden und bei denen der Mindestabstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann.
- Allgemeine Hinweise zum Mund-Nasen-Schutz: Welcher Mund-Nasen-Schutz gewählt wird, liegt in der Verantwortung der Teilnehmer. Nach unseren Informationen gibt es Masken, die besser schützen (sich selbst *und* andere) wie z.B. Mundschutz KN95. Masken, die nicht über Mund UND Nase getragen werden, bieten weniger Schutz und sind nicht geeignet. Man sollte die Maske nur mit sauberen Händen an der Trageseite anfassen.

#### Essen und Trinken

- Bitte denke daran, einen eigenen Becher, Trinkflasche mitzubringen.
- Sitzen: Bitte beachte auch während der Pausen die Abstandsregeln.

#### Hygiene – Bitte ...

- bringe einen Mund-Nasen-Schutz und Händedesinfektionsgel mit.
- reinige deine Hände regelmäßig mit Seife (10 Sek einseifen) und fließendem Wasser.
- huste/niese in den Arm bzw. die Ellenbeuge.
- handle bewusst in den Pausen, bei Spaziergängen – im Freien ist die Ansteckungsgefahr geringer, aber nicht gänzlich gebannt!

#### Im Falle eines Verdachtes auf Erkrankung im Laufe eines begonnen Seminartages....

- Bei nachfolgenden Symptomen melde dich bitte umgehend bei unseren Organisatoren vor Ort: Halsschmerzen/Halskratzen, trockener Husten, Fieber, Auswurf, extreme Müdigkeit, Muskel-/Gliederschmerzen, Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Übelkeit, verstopfte Nase, Atembeschwerden/Atemnot, Durchfall. Im Zweifelsfall müssen wir Dich im Interesse aller bitten, den Veranstaltungsort zu verlassen.

## Teilnahme am Seminar

- **Finde rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn ein. Es wird durch das Team vor Ort ggf. noch letzte organisatorische Hinweise geben.**
- **Bitte verrücke in keinem Raum die Stühle.** Nur mit der von uns vorgenommen Sitzordnung ist es möglich, die Maske im Raum absetzen zu können. Sollte die Anordnung durch einzelne oder mehrere TeilnehmerInnen verändert werden, führt dies zwangsläufig zur Maskenpflicht auch während des Seminars.
- Bitte beachte auch die Anweisung der Seminarleitung.

---

!!Bitte bringe diesen Abschnitt ausgefüllt und unterschrieben mit zum Seminar und gib ihn bei der Anmeldung ab!!

**Seminar: (Ort/Datum):**

**Vor- und Nachname:**

**Anschrift:**

**Telefonnummer (mobil):**

---

---

---

---

**Ich habe Teil B (Verhaltenshinweise) zur Kenntnis genommen und werde mich bemühen, mich entsprechend zu Verhalten.**

**Ich nehme am Seminar auf eigene Verantwortung teil. Mit meiner Unterschrift verzichte ich im Falle einer (Corona-)Erkrankung gegenüber dem Karen-Horney-Institut, vertreten durch Christian Meyer, auf jegliche Ansprüche.**

---

**Ort/Datum**

---

**Unterschrift**