

# MEDITATION

## *zum Tagesausklang*



## Am Mittwoch

Der Raum öffnet um 18:00

Beginn 18:10

Ende 19:15

im Familientreffpunkt / Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum (NUSZ) in der ufafabrik e.V.

## Hinweise im Rahmen der Corona-Vorsichtsmassnahmen

Es gelten die üblichen Verhaltensweisen, die uns jetzt schon einige Wochen begleiten, wie die Abstandsregel und die Niesetikette.

Der Raum wird nach jeder Nutzung gereinigt; die Plätze sind limitiert, damit für jede/n ausreichend Platz ist und während des Kurses bleiben die Fenster soweit geöffnet, dass die Luft gut zirkulieren kann.

### Bevor Ihr Euch auf den Weg macht

- Selbstverantwortliche Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes
- Teilnahme nur nach Voranmeldung und Rückbestätigung
- Ein großes Laken oder Tuch zum Abdecken vorhandenen Matte oder eigene Sachen mitbringen

## Wichtig am Abend (bitte auch die Reihenfolge einhalten)

1. Das Foyer einzeln betreten – mit Mund-Nasen-Schutz
2. Hände waschen
3. In die Anwesenheitsliste mit Kontaktdaten eintragen
4. Den vorgegebenen Platz im Raum einnehmen
5. Die vorhandene Matte mit eigenem Tuch komplett abdecken
6. Nach dem Kurs zügig den Treffpunkt verlassen