



## **Hygienekonzept für Seminare unter Bedingungen des eingeschränkten Kontakts zum Schutz vor COVID-19**

### **1. Information für alle Kursteilnehmer\*innen vorab:**

Alle Kursteilnehmer\*innen werden bereits bei der Anmeldung über die Homepage und mit der Anmeldebestätigung schriftlich über die erforderlichen Hygienemaßnahmen und Verhaltensregeln informiert, die Bedingung dafür sind, dass Kurse stattfinden können. Um dies zu gewährleisten, können Anmeldungen ausschließlich über das Online-Formular unter [www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/](http://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/) angenommen werden.

Die Regeln werden ggf. modifiziert entsprechend den jeweils geltenden Vorschriften und Empfehlungen der bayrischen Landesregierung.

- Wer bei Beginn des Kurses Symptome eines grippalen Infektes hat (s. Infoschreiben „Meine Verantwortung\_Ausschluss-COVID-19“), darf an dem Kurs nicht teilnehmen und soll zuhause bleiben. Seminargebühren werden dann nicht erhoben. Bei wissentlichem Kontakt mit COVID-19-Infizierten in den letzten 14 Tagen\*, und ggf. entsprechend aktuell geltenden Reiseeinschränkungen ist für die Teilnahme ein negativer Test, also fehlender Nachweis von COVID-19, erforderlich. Zusätzlich empfehlen wir dringlich, mindestens eine Woche vor der Anreise sich auf möglichst wenig Kontakte zu beschränken.

---

\*gilt nicht für medizinisches u. pflegerisches Personal mit geschütztem Kontakt zu COVID-19-Patienten

- Alle müssen mit der Anmeldung die Erklärung „Meine Verantwortung \_ Ausschluss-COVID-19“ akzeptieren und bestätigen.
- Alle werden gebeten, mehrere Mund-Nase-Schutzmasken für den eigenen Bedarf mitzubringen, da diese bei Feuchtigkeit ihre Filterfunktion verlieren und mehrfach am Tag gewechselt werden sollten. Masken mit Ausatem-Ventil, wie sie Baumarktmasken häufig aufweisen, sind nicht erlaubt, da diese die eigene Atemluft ungefiltert nach außen abgeben.
- Wenn immer möglich, sollten eigene Bettwäsche, Handtücher, Decke und Seife für den Eigengebrauch im Zimmer mitgebracht werden.

### **2. Beschränkung der Teilnehmer\*innen-Anzahl**

Um die Abstandsregeln einhalten zu können, muss die Anzahl der Teilnehmer\*innen (inklusive Lehrer, Tutoren, Übersetzer, Tontechniker) auf 18 beschränkt werden. Optional ist ggf. in besonderen Fällen eine Erweiterung mit max. 4 Plätzen möglich, wenn das Veranstaltungs-Setting die Einbeziehung des Vorraums zum Meditationsraum erlauben würde. Koch/Köchin sowie Berghof-Mitarbeiter\*in sind dabei nicht mit eingerechnet, da sie sich nicht im Seminarraum aufhalten.

### **3. Kontaktdaten**

Von allen Teilnehmern, auch bei den offenen Meditationsabenden, halten wir Namen, Telefonnummer und Zeitraum des Aufenthaltes fest, um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19 Falles unter den gleichzeitig Anwesenden zu ermöglichen. Diese Listen werden so geführt und verwahrt, dass Dritte sie nicht einsehen können. Die Daten werden nach Ablauf eines Monats vernichtet.

#### **4. Allgemeine Haushygiene (AHA-Regeln)**

- Alle Teilnehmer\*innen sind aufgefordert, auf genügend Abstand voneinander (mindestens 1,5 Meter) zu achten – ausgenommen Personen, die in einem Haushalt leben
- Schutzmaskenpflicht besteht im Innenbereich in allen Gemeinschaftsräumen außer beim Essen ☺ und beim Meditieren.
- Auf sorgfältige Handhygiene muss geachtet werden; Händewaschmittel und Papierhandtücher sind an allen öffentlichen Waschbecken vorhanden. Ein Gebläse-Handtrockner wird außer Betrieb gesetzt.
- Alle Flächen in den Speiseräumen, alle Türgriffe und Lichtschalter in den öffentlichen Räumen werden jeweils nach den Mahlzeiten gründlich gereinigt.
- Es wird auf gutes Durchlüften des gesamten Hauses geachtet. Allen Teilnehmer\*innen wird empfohlen, ggf. entsprechend warme Kleidung zur Verfügung zu haben.
- Nach Ende des Kurses erfolgt eine gründliche Endreinigung des Hauses.

#### **5. Seminarraum**

- Sitzmatten und Stühle werden so ausgelegt, dass die Teilnehmer\*innen im Abstand von 2 Metern sitzen. Die Plätze sind dementsprechend am Boden bereits markiert (s. Skizze „Meditationsraum“ im Anhang)
- Nach längstens einer Stunde wird der Raum gut gelüftet. Zusätzlich steht ein CO<sub>2</sub>-Sensor zur Verfügung zur Abschätzung der Luftqualität.
- Die Teilnehmer\*innen behalten dieselben Matten, Kissen und Decken bis zum Ende des Kurses
- Wir empfehlen, auf gemeinsames Rezitieren oder Singen auf Grund der Aerosol-Bildung zu verzichten, so dass nur eine\*r rezitiert und die anderen dem lautlos folgen. Ggf. ist dies aber mit Mund-Nase-Bedeckungen möglich.
- Wenn es das Wetter zulässt, sollten gemeinsame Sitzungen im Garten stattfinden
- Beim Betreten und Verlassen des Seminarraumes sind alle aufgefordert, darauf zu achten, dass die Abstandsregeln eingehalten werden, d.h. ggf. zu warten, bis diejenigen, die nahe am Ausgang sitzen, den Raum verlassen haben.

#### **6. Mahlzeiten**

- Um gegenläufige Bewegungen zu vermeiden, werden die Teilnehmer\*innen gebeten, vor dem Essen über den Haupteingang direkt nach draußen gehen, um sich vom Nebeneingang her (s. Skizze „Essplätze“ im Anhang) in die Warteschlange für die Essensausgabe vor der Küche einzureihen.
- Anstellen zur Essensausgabe im Abstand von 1,5 m
- Selbstbedienung am Buffet ist nur möglich mit Maske und nach gründlicher Händedesinfektion. Soweit möglich, wird das Essen vorportioniert und ggf. ausgeteilt.
- Sitzen an den Esstischen im Abstand von 1,5 Metern, Stühle werden entsprechend gestellt und erlaubte Sitzplätze markiert, überzählige Stühle werden vorab entfernt.
- Das benutzte Geschirr wird im Esszimmer auf einem Wagen mit entsprechend bereitgestellten Gefäßen von Essensresten befreit und dort abgestellt.

## **7. Küche**

Die Küche darf nur vom Küchenteam, d.h. Koch/Köchin und Berghof-Mitarbeiter\*in, und speziell unterwiesenen Teilnehmer\*innen im Rahmen unseres Helfersystems betreten werden. Hier werden neben den auch sonst im Küchenbereich üblichen Hygieneregeln die Abstandsregeln eingehalten.

## **8. Mithilfeplan**

- Aus Kostengründen ist eine Mithilfe der Teilnehmer\*innen unerlässlich.
- Im Gegensatz zu der gewohnten Mithilfe wird der Küchendienst wegen Covid-19 nach einer entsprechenden Einweisung und unter Einhaltung der AHA-Regeln auf den Geschirr-Dienst beschränkt. Zusätzlich wird ein gründliches Putzen der gemeinschaftlichen Flächen in den Speiseräumen nach jeder Mahlzeit eingeplant.
- Das saubere Geschirr wird von Küchenmitarbeiter\*in und max. 2 entsprechend unterwiesenen Helfenden unter Einhaltung der AHA-Regeln in die Durchreiche gestellt. Von dort wird es von Helfenden, ebenfalls unter Einhaltung der AHA-Regeln, in die Schränke eingeräumt. Diese Helfenden arbeiten mit Schürze und müssen vorher gründlich die Hände waschen und desinfizieren.
- Gemeinschaftstoiletten und Handwaschbecken werden täglich gereinigt.

## **9. Übernachtungen**

- In jedem Zimmer wohnt nur eine Person, ausgenommen Personen, die in einem Haushalt leben
- Hauseigene Wäsche wird mit 60 Grad gewaschen
- Bei der Endreinigung putzen die Teilnehmer\*innen ihr Zimmer und Bad gründlich in der vorgesehenen Weise mit den bereitstehenden Reinigungsmitteln.

## **10. Das Retreathaus stellt bereit:**

- Schutzmasken zum Selbstkostenpreis für diejenigen, die nicht genügend zum Wechseln haben
- Gästeseife zum Selbstkostenpreis, falls keine eigene für den Gebrauch im Zimmer mitgebracht wurde
- 1 Fieberthermometer
- Händewaschmittel für die allgemein zugänglichen Waschbecken
- Recycling-Papierhandtücher
- Putzmittel für jedes Zimmer

In der Küche:

- 3 Spender für Desinfektionsmittel
- Einmalhandschuhe für direktes Arbeiten mit Lebensmitteln

Im Speiseraum:

- 3 Spender für Desinfektionsmittel (am Buffet, am Waschbecken bei der Getränkebar, im Zwischenflur vor der Durchreiche zur Küche)

# Meditationsraum

**Lakhang** (Meditationsraum)

Max. 18 Personen

Matte: 0,9x0,8 m<sup>2</sup>

Gesamte Länge: 12,2 m

d.h. 6x 2m Abstand plus 2x 0,1m

Abstand zur Wand

Fläche: 74 m<sup>2</sup>

d.h.  $74/4 = 18,5$

Plus 4 Personen im  
Zwischenraum in besonderen  
Fällen

**18+4 Plätze maximal**

