

Regeln in Pandemie-Zeiten (Stand 05.06.2020, Änderungen rot)

Die Räumlichkeiten des Zen-Kreis Bremen darf nur betreten, wer diese Regeln akzeptiert.

1. Ein Mindestabstand von 1,5 m ist einzuhalten. Im Treppenhaus ist ein Vorbeigehen (Rücken zu Rücken) nur auf den Treppenabsätzen zulässig. In der Zendo bleibt jede zweite Matte frei. Bei der Gehmeditation wird je nach Teilnehmerzahl das Tempo reduziert.

2. Jeder trägt eine Mund-Nasen-Bedeckung (MNB). Wenn eine **ständige Querlüftung** (Balkontür und beide Halbrundfenster geöffnet) sichergestellt ist, kann **ausschließlich während der stillen Sitzmeditation** auf eine MNB verzichtet werden. Sobald gesprochen oder Gehmeditation geübt wird, ist eine MNB zu tragen.

3. Kein Teetrinken, **keine Rezitationen**; Niederwerfungen werden durch Verbeugungen im Stehen ersetzt.

4. Sobald eine Teilnehmerzahl von 10 Personen erreicht ist, wird an der Eingangstür ein Hinweis aufgehängt: "GESCHLOSSEN, da die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist!" Bestimmt hierzu eine Person, die den Einlass an der Eingangstür beaufsichtigt.

5. Der bisherige "Aufenthaltsraum" darf nur für unvermeidbare Tätigkeiten genutzt werden.

6. Die allgemein bekannten Hygiene-Regeln sind zu beachten. Darüber hinaus sind **bereits an der Eingangstür die Hände zu desinfizieren**. Dafür steht ein Händedesinfektionsmittel hinter der Eingangstür bereit.

7. Mit Ausnahme der **Einführung für Nichtmitglieder** (am zweiten Dienstag jeden Monats um 20:00 Uhr) können **nur Mitglieder** an den Veranstaltungen des Zen-Kreis Bremen teilnehmen. Wer sofort einen Antrag auf Mitgliedschaft stellt, ist Mitgliedern gleichgestellt.

Personen, die an Übungen des Thich-Nhat-Hanh-Kreis oder der Vipassana-Gruppe teilnehmen möchten, wenden sich bitte an die jeweilige Organisation.

8. Jeder ist für die Einhaltung dieser Regeln selbst verantwortlich. Die Person, die die Leitung der Übung übernimmt, wird jedoch auf die Einhaltung der Regeln hinweisen.

9. Bitte tragt euch in die im Aufenthaltsraum ausliegende Liste **„Pandemie 2020 – Anwesenheitsliste“** mit Vornamen und Kürzel des Nachnamens ein. Diese Liste wird 3 Wochen nach dem letzten Eintrag vernichtet.

Der Vorstand des Zen-Kreis Bremen