

Gemeinsame Meditation im Kardinal-Hengsbach-Haus zu Corona-Zeiten

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Zen-Kontemplation!

Während der Corona-Pandemie bitten wir Sie um Beachtung folgender Besonderheiten und Regeln:

1.) AKTUELLE Besonderheiten:

Das Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (OP- bzw. FFP2-Maske) ist überall im Zendo und auch am Platz bei der Meditation verpflichtend!

Für Zazen-kais ist grundsätzlich eine Anmeldung im Büro erforderlich – mit den gewünschten Anwesenheitszeiten (E-Mail/Telefon).

Anmeldung für die nächsten Termine: Siehe Menüpunkt „Wichtige Hinweise“ auf der Website

ACHTUNG: Wegen der Aufgabe des KHH gibt es bei den Zazenkais keine Bewirtung mehr – auch keinen Kaffeeautomaten! Bitte Verpflegung, Getränke etc. mitbringen!

2.) Grundsätzliche Regelungen:

- Bitte bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Anzeichen einer Erkältungskrankheit haben oder in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem/einer Covid19-Erkrankten hatten.
- Im Eingangsbereich des Meditationszentrums bitten wir Sie, als erstes Ihre **Hände** mit dem bereitgestellten Mittel zu **desinfizieren** und sich dann in die
- **Kontakt-Datenliste** einzutragen. Sie dient dazu, bei Bedarf Infektionsketten nachzuvollziehen und diese unterbrechen zu helfen.
- Bitte halten Sie jederzeit einen **Mindestabstand von 1,5 m** zu anderen Personen ein. Die Matten im Zendo sind entsprechend angepasst.
- **Tragen eines Mund- u. Nasenschutzes:**
Verpflichtend: Medizinischer MNS (OP- bzw. FFP2-Maske) ist überall und auch im Zendo während der Meditation am Platz obligatorisch.
- Der Toilettengang ist ausdrücklich auch während der Meditation möglich, da sich immer nur 2 Personen gleichzeitig in den Toilettenräumen aufhalten dürfen.
- **Während der Meditation werden einige Rituale anders sein:**
Zum Dokusan fordert nur die Assistenz auf, in dem sie Sie von hinten an der Schulter evtl. mit dem Kyosaku (Schlagstock) leicht berührt. Das Dokusanschild wird am Platz umgedreht und von der Assistenz eingesammelt.
- Körperkorrektur und Schlagen finden nicht statt.
- Eigene Sitzgelegenheit/Kissen/Decke können gerne mitgebracht werden (Hygiene).