




# KRIYA YOGA

## Gruppenmeditation in Gerlingen / Stuttgart

### Hygienehinweise und -maßnahmen





Liebe Kriyabans,



wir dürfen Euch zum gemeinsamen Meditieren herzlich willkommen heißen.  
Alle, die einen Kriya Yoga Einführungskurs bei Paramapadma Dhiranandaji oder Kripanandamoyimaji besucht haben, sind herzlich eingeladen.



**Die Kriya-Gruppenmeditationen finden unter Einhaltung folgender Hygienehinweise und -maßnahmen statt:**

- 
- bei Urlaubsrückkehr aus einem Risikogebiet (immer aktuell unter [www.rki.de](http://www.rki.de)) innerhalb von 14 Tagen sowie bei Krankheitssymptomen wie Fieber, trockener Husten, Müdigkeit bitte an online-Meditation teilnehmen
  - Bitte in Yoga-Kleidung kommen, da Umkleiden geschlossen sind
  - Zutritt nur mit Mund-Nasen-Bedeckung möglich
  - wir begrüßen uns ohne körperlichen Kontakt, mittels Namaste 
  - bereitgestelltes Desinfektionsmittel für Handhygiene verwenden
  - in ausgelegte Teilnehmerliste eintragen, wenn möglich mit eigenem Stift
  - Meditationsgebühren möglichst überweisen, Bankverbindung bei Anmeldung genannt
  - Abstandsregelung von mind. 1,50m, besser 2m grundsätzlich einhalten
  - bei Nutzung der Toilette die Hygieneregeln beachten (Mund-Nase-Bedeckung und Handdesinfektion)
  - Türgriffe, Sanitärbereich, Räume werden gereinigt und desinfiziert
  - der Meditationsraum wird ausreichend gelüftet
  - nur die zugewiesenen Meditationsplätze (von uns bereitgestellten Kautschukunterlagen, werden von uns anschließend desinfiziert) verwenden
  - Mund-Nase-Bedeckung kann, nach eigenem Empfinden, während der Meditation verwendet oder abgenommen werden



Wir freuen uns auf Euer Mitmeditieren.



Daniela und Holger Sickinger



Anmeldung unter



[Daniela\\_Holger.Sickinger@Kriya.ch](mailto:Daniela_Holger.Sickinger@Kriya.ch) oder 0173/3223692