

# CORONA-GRUPPEN-REGELN

**Ziel der Gruppentherapie ist die Stärkung der SEELISCH-KÖRPERLICHEN IMMUN-KRÄFTE und des VERTRAUENS in diese, die einen sicheren SCHUTZ VON INNEN HERAUS bilden, gegen Herausforderungen aller Art.**

**Dies öffnet den Weg vom hilflosen Opfer äußerer Bedingungen (Viren, Bestimmungen, Meinungen...) zur aktiven Gestalterin, zum aktivem Gestalter des eigenen Lebens.**

Folgende praktische Maßnahmen sollen auch in der Pandemiezeit möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zur verantwortungsvollen Teilnahme an den Gruppen geben

Der gut aufgeheizte Ofen kann auch an kalten Tagen eine regelmäßige gute Durchlüftung des Raumes und der Menschen – Frischluftbad mit Atemübungen - ermöglichen, in der alle den Platz finden können, der ihrem Bedürfnis nach Wärme bzw. Frische entspricht.

Altbewährte ätherische Öle werden zudem für eine Abwehr stärkende und harmonisierende Luft sorgen. Beim Verlassen der Praxis steht Spray für die Masken zu Verfügung.

**Bei akuten Symptomen der Atemwege (die über ggf. jährlich vorhandene Pollenallergie oder andere chronische Beschwerden hinausgehen) machen die Betroffenen einen Test und kommen erst nach negativem Ergebnis wieder in die Gruppe. (Keine Ausfallgebühr!) Dies gilt auch nach ungeschütztem, nahen Kontakt mit positiv auf COVID 19 getesteten Menschen in der zurückliegenden Woche.**

Alle halten sich an die allgemeinen Hygienevorschriften (wie Niesen/Husten in die Armbeuge und gründliches Händewaschen, insbesondere vor Nutzung von Materialien und Instrumenten)

**Masken, die das Gesicht und damit die Mimik verdecken, verhindern eine sinnvolle Arbeit mit Gefühlen. Durchsichtige Visiere können in besonderen Situationen (nach Absprache) zu Verfügung gestellt werden.**

**Mit dem Erscheinen in der Gruppe stimmen alle Teilnehmenden diesen Regeln zu.**

*Mögen es uns immer wieder gelingen, allen (!) Gefühlen, die sich melden – auch der Angst - guten Raum zu geben sich auszudrücken!*

*Möge auf diese Weise unsere Lebenskraft immer wieder ins Fließen kommen!*

*Mögen wir so aus allen Herausforderungen gesund und gestärkt hervorgehen!*