



Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich seit 1998

Sivananda

YOGA VEDANTA SEMINARHAUS

Gründer: Swami Vishnudevananda

Zasady higieny związane z Koronawirusem

Zaktualizowano 20 sierpnia 2021 r.

Chcielibyśmy poinformować o aktualnych środkach i przepisach dotyczących wjazdu, pobytu i wyjazdu na wakacje jogi oraz szkolenia dla nauczycieli jogi.

Nasze doświadczenia z nimi związane od początku czerwca są pozytywne i bezproblemowe.

Dla naszych gości z WSZYSTKICH INNYCH KRAJÓW

Sprawdź, czy możesz podróżować do Austrii: Re-open EU

W dniu przyjazdu prosimy o wykonanie testu antygenowego. Są one ważne przez 48 godzin.

Przyjazd z Austrii

W dniu przyjazdu prosimy o wykonanie testu antygenowego. Jeśli jest przeprowadzany przez upoważniony organ, jest ważny przez 48 godzin. Autotesty są ważne przez 24 godziny.

Przyjazd z Niemiec i Szwajcarii

Do wejścia wymagany jest test antygenowy przeprowadzony przez autoryzowaną agencję. Jest ważny przez 48 godzin.

Badania podczas pobytu

Jeśli zostaniesz dłużej niż 2 noce, prosimy o zabranie bezpłatnych autotestów z kodem QR z apteki w swoim rodzinnym mieście. Autotesty należy powtarzać co 24 godziny. Jeśli to konieczne, autotesty są dostępne w naszym butik po cenie kosztów

Alternatywa: Hotel Pointner jest „Autoryzowanym Centrum Testowym dla Firm Noclegowych”. Można się tam bezpłatnie przetestować w ramach „autotestów antygenowych pod nadzorem” i tym samym przedłużyć ważność autotestu z 24 do 48 godzin.

Wynik tego testu jest dostępny już po kilku minutach, a hotel prześle go na platformę www.tiroltestet.at, a Ty otrzymasz potwierdzenie SMS lub e-mail. Kod QR nie jest konieczny.

Procedura testowa polega na prostym i samodzielnym podaniu wymazu z nosa. Osoby, które nie przyniosą autotestów, mogą zarejestrować się w austriackim rejestrze ubezpieczenia społecznego na test w Screeningstrasse Kitzbühel / parking Schwarzsee (ze względu na duże zapotrzebowanie może brakować terminów, prosimy o wcześniejszą rejestrację na [https://tiroltestet .leitstelle.tirol/](https://tiroltestet.leitstelle.tirol/)).

Dotyczy wszystkich naszych gości

Wyjątek od obowiązkowego testu – prosimy o przyniesienie ze sobą potwierdzenia:

Osoby szczepione

Przy przyjeździe proszone będą o pokazanie negatywnego testu antygenowego Covid. Podczas pobytu kolejne testy nie będą wymagane

Od 15. sierpnia 2021 roku pierwsza szczepionka nie jest uznawana. Dopiero po drugiej dawce dowód szczepienia jest ważny przez 9 miesięcy od pierwszego szczepienia.

W przypadku szczepień, gdy planowane jest tylko jedno szczepienie, jest to ważne jako dowód od 22 dnia, a następnie jest ważne przez dziewięć miesięcy od szczepienia jako dowód przyjęcia.

Osoby ozdowieńcze

Zawiadomienie o separacji lub dowód powrotu do zdrowia, jeśli został wydany dla osoby, u której udowodniono zachorowanie na SARS-CoV-2 w ciągu ostatnich sześciu miesięcy przed planowanym badaniem.

Medyczne potwierdzenie infekcji, która wystąpiła w ciągu ostatnich sześciu miesięcy i obecnie wygasła, potwierdzona biologicznie molekularnie.

Dowód przeciwciał neutralizujących (test na przeciwciała), który nie może być starszy niż trzy miesiące.

Powrót do Niemiec

Możesz wyjechać z kraju bez żadnych ograniczeń – czyli bez testu.

Powrót do Szwajcarii:

Wystarczy dokonać elektronicznej rejestracji wpisu (stan na 18 czerwca 2021 r.).

Podczas pobytu

W dniu przyjazdu staramy się wszystko zorganizować jak najsprawniej – zostaniesz wpisany na listę testową Covid.

Rejestracja gości zostanie przeprowadzona po przyjeździe. Wszystko czego potrzebujesz to imię i nazwisko oraz numer telefonu komórkowego.

Zajęcia jogi

Proszę nosić maskę FFP2 we wszystkich pomieszczeniach.

Maskę można zdjąć podczas praktyki jogi.

Korzystanie z wypożyczonych mat, koców i poduszek nie jest niestety możliwe.

Prosimy o przywiezienie własnego sprzętu. Można go również kupić na miejscu w sklepie z jogą.

Ćwiczenia oddechowe Kapalabhati nie są praktykowane w salach.

Podłogi są codziennie czyszczone i dezynfekowane. Przed salami i platformami do jogi znajdują się dozowniki do dezynfekcji rąk.

Wykłady i medytacje

Tak często, jak pozwala na to pogoda, zajęcia będą odbywać się na świeżym powietrzu.

Kilka razy w tygodniu zamiast medytacji na siedząco odbywać się będą spacerory medytacyjne.

Na medytacje i wykłady zabierz ze sobą własną matę do jogi, koc i poduszkę. Daj nam znać, jeśli potrzebujesz krzesła.

Ponadto

Hale są systematycznie wentylowane. Proszę zabrać ze sobą ciepłą odzież. Specjalne urządzenie do oczyszczania powietrza zapewnia czyste powietrze w salach do jogi. Wirusy są niszczone, a nawet najmniejsze cząsteczki są odfiltrowywane przez kombinację specjalnych filtrów, naświetlanie światłem UV-C i jonizację.

Zasady ogólne

Prosimy o dokładne mycie rąk mydłem po i przed wszystkimi zajęciami, a także korzystanie z dozowników do dezynfekcji rąk, które są dostępne przy wejściu na wszystkie zajęcia.

Jeśli masz ochotę kaszleć lub kichać, natychmiast opuść salę i przestrzegaj ogólnie znanej etykiety kaszlu i kichania.

Toalety

Proszę korzystać z toalety we własnym pokoju podczas lekcji asan, wykładów lub medytacji.

Proszę nie przyjeżdżać z objawami choroby (gorączka, ból gardła, trudności w oddychaniu/duszność, kaszel i/lub zaburzenia smaku).

Udział w zajęciach nie jest już możliwy, jeśli na miejscu jest przeziębienie. Prosimy o natychmiastowy kontakt z kierownictwem Domu Rekolekcyjnego, aby można było podjąć oficjalnie nakazane kroki.

Napoje

Na platformie relaksacyjnej dostępna jest woda i herbata. Prosimy o przyniesienie własnej butelki do picia do uzupełnienia.

Sauna

Niestety sauna hotelowa pozostaje zamknięta ze względu na brak miejsca na zdystansowanie społeczne.

Recepcja i sklep z jogą

Prosimy o dokonanie zaległych płatności przed przyjazdem. Pozostałe należności należy uiścić kartą kredytową w recepcji domu seminaryjnego po przyjeździe, jeśli to możliwe.