



Mediteren bij Vipassana Rotterdam in coronatijd

Je bent weer welkom aan de Noordsingel om live met ons te komen mediteren. We vragen je om je aan de volgende regels te houden.

Algemeen

- Vooraf aanmelden via de site is verplicht. Er is nl. slechts plaats voor 12 mensen.
- Je doet mee op eigen verantwoordelijkheid.
- Je komt alleen als:
 - jijzelf of jouw huisgenoten geen corona-achtige klachten hebben en
 - wij jou per mail hebben bevestigd dat je naar die bijeenkomst kunt komen.
- Je houdt je aan:
 - de coronaregels van de overheid,
 - die van Vipassana R'dam en
 - de aanwijzingen van de vrijwilliger die ons daarbij helpt.
- Het toiletgebruik zoveel mogelijk beperken. Na gebruik schoonmaken en handen wassen.
- De ruimte wordt zo goed mogelijk geventileerd, neem warme kleding mee voor het geval het koud wordt.

Aankomst en binnenkomst

- Na het aanbellen wacht je op straat tot je - één voor één - wordt binnengelaten.
- Bij binnenkomst je handen desinfecteren en schoenen, jas e.d. in de keuken leggen. Neem eventueel een plastic tas mee om je spullen in te doen.
- Kies altijd de nog niet bezette plek die het verst van de zaalingang af ligt. Dit blijft de hele bijeenkomst jouw plek.

Eerste zitmeditatie

- Bij de zitmeditatie ben je vrij in de keuze van je zitpositie.
- Na de eerste zitmeditatie blijf je zitten totdat je wordt uitgenodigd op te staan. Dit gebeurt weer één voor één.

Loopmeditatie

- Bij de loopmeditatie je kussen laten liggen.
- De loopmeditatie wordt door de helft van de deelnemers buiten gedaan.
- Bij terugkomst geldt weer: aanbellen, één voor één naar binnen en handen desinfecteren. Neem plaats op hetzelfde kussen.

Tweede zitmeditatie en vertrek

- Na de tweede zitmeditatie blijf je zitten totdat de vrijwilliger je uitnodigt te vertrekken. Dit gebeurt weer één voor één, te beginnen met degene die het dichtst bij de uitgang zit.