



25 maart 2020

## Corona-crisis update VI

De wereld is in stress door het Corona-virus. Het openbare leven komt tot stilstand, er zijn (ernstig) zieken en bij velen stopt ineens het inkomen. Er is angst en paniek bij velen, maar langzaam komt er meer ruimte voor acceptatie, berusting en transformatie. De aarde lijkt toe aan een 'global retreat'. Even op adem komen en een pas op de plaats.

Voor ons retraite beleid volgen we de richtlijnen van de Rijksoverheid en het RIVM.

Op 15 maart heeft de overheid maatregelen afgekondigd om de verspreiding van het Corona-virus te beperken. Deze maatregelen zijn geldig tot 6 april. Samenvattend betreffende onze retraites: zieken en kwetsbaren dienen thuis te blijven, eet- en drinkgelegenheden moeten de deuren sluiten, maar hotels mogen open blijven en eten en drank aanbieden aan de gasten.

Op 23 maart heeft het kabinet aanvullende maatregelen afgekondigd, die vooral gericht zijn op de burgers. De instructie aan iedereen is: "Blijf zoveel mogelijk thuis. Ga alleen naar buiten voor werk wanneer u niet thuis kunt werken, voor boodschappen, of om voor anderen te zorgen.... Houd altijd afstand van anderen (minimaal 1,5 meter) en vermijd sociale activiteiten en groepen mensen." De genoemde 1 juni geldt voor vergunning plichtige evenementen zoals Koningsdag en de 5 mei. Niet voor retraites.

Het wordt de bevolking in feite nu verboden om deel te nemen aan retraites. Als organisator kunnen wij in principe nog steeds binnen de richtlijnen retraites aanbieden met aanpassingen in gebruik van openbare ruimten en slaapkamers en toepassing van de voorzorgsmaatregelen. Moreel vinden wij dit op dit moment niet verantwoord.

We voelen ons hierdoor genoodzaakt af te zien van doorgang van retraites **tot 6 april**. We betreuren het voor allen die juist nu behoefte hebben aan een ontspanningsretraite, maar ook voor docenten en team voor wie inkomsten voor onbepaalde tijd wegvallen.

Voor retraites **na 7 april** wachten we nieuwe richtlijnen van overheid en het RIVM af. We houden de ontwikkelingen nauwlettend in de gaten. Er zijn verschillende scenario's: verlenging van de maatregelen tot een latere datum, versoepeling óf aanscherping van de maatregelen. De ontwikkeling in IC opnames en 'ons gedrag' zijn hiervoor bepalend.

Speciaal voor deze uitzonderlijke situatie hebben we een gratis **omboekingsregeling** geïntroduceerd voor retraites die in deze situatie niet door gaan. Boeken kunnen omgezet worden naar toekomstig retraites van FIT body & mind of My Own Retreat. Programma's die niet doorgaan, worden in principe verplaatst naar een later moment.

Onder deze omstandigheden van overmacht raak je als boeker de (aan)betaling niet kwijt en zullen wij geen betalingen retourneren. Wij vragen om begrip voor het feit dat er reeds kosten gemaakt zijn.

Je kunt direct een andere datum boeken, maar we raden je aan in deze onzekere situatie nog even te wachten tot bekend wordt wanneer retraitses weer toegestaan zijn. Op dat moment zullen we je weer benaderen per email. Je betaling blijft als tegoed beschikbaar tot 6 maanden na het moment dat de overheid bijeenkomsten weer toestaat.

Hoe zeker is je tegoed bij ons? Als onderneming gaan we de crisis zeker overleven. We hebben alle toekomstige kosten gerelateerd aan mogelijke annuleringen van retraitses weten te reduceren tot een draaglijk niveau. Tevens zijn we een team van freelancers zijn die vanuit huis werken en hebben we dus geen doorlopende personeel- of andere overheadkosten. Op dit moment dat de crisis voorbij is, worden onze activiteiten hervat.

Bij de hervatting van de retraitses nemen we alle nodige voorzorgsmaatregelen in acht en volgen we de instructies van de overheid. Voor aanvang communiceren we met onze gasten over hun actuele gezondheid. Tijdens de retraite raden we de deelnemers aan de handen regelmatig goed te wassen. Er wordt gezorgd voor genoeg hand-zeep, papieren handdoekjes, desinfecterende doekjes, spray om matten te reinigen en we adviseren deelnemers eigen handdoeken mee te nemen voor over je yoga mat of meditatiekussen. Verder is ons advies: geen handen schudden, niet zoenen en geen knuffels, maar daarin bepaalt ieder natuurlijk zijn eigen grenzen.

Voorlopig wordt iedereen dus verzocht sociale contacten te mijden en thuis te blijven. De overheid en de Koning adviseren ons samenhang, begrip en verbinding in deze periode waarin velen het moeilijk hebben en/of zullen krijgen. Dank voor je begrip.

Zorg goed voor jezelf én voor je medemens. We hopen je weer spoedig in gezondheid te mogen verwelkomen op één van onze retraitses. Tot ziens!

We wensen je gezondheid, vertrouwen en rust,  
het team van FIT body & mind en My Own Retreat

-----

Tot slot een toepasselijke reflectie van de Italiaanse psycholoog F. Morelli:

*Als een mens een keer griep doormaakt kan dat een schok zijn voor het immuunsysteem. Sommige schokken zijn misschien te groot, maar de meeste maken ons sterk en creëren een gezonde afweer. Nu lijkt het of de wereld de griep heeft. De wereld hoest, heeft een pauze nodig en werkt aan zijn eigen immuunsysteem.*

*We zijn zo'n enorme consumptieve wereld geworden, maar deze griepgolf vraagt ons om even te stoppen, de boodschappentas thuis laten, zelf thuis blijven, even niet van hot naar her reizen. Even ZIJN in plaats van doen. De voorraden die we hebben aanspreken en al het rennen en vliegen en consumeren even laten kalmeren. We leven in een 24-uursmaatschappij, nu is het een aantal weken of maanden tijd om tot stilstand te komen.*