

# AUSZEIT- RUHERAUM FACHBEREICH SK

Der Auszeit-Ruheraum ist ein Ort der Ruhe, des Rückzugs, zum Entspannen, für Meditation und Gebet. Er soll allen Studierenden, Mitarbeitenden und Lehrenden des Fachbereichs SK ermöglichen, bei Bedarf im Alltag innezuhalten und beispielsweise Atemübungen oder Yoga zu machen. Der Raum ist nicht für Gruppenversammlungen und/oder Treffen geeignet.

## NUTZUNGSREGELN:

### 1. Auf Ruhe, Respekt und Rücksicht achten

- Im Raum bitte nicht sprechen und Musik, Podcasts usw. nur über Kopfhörer hören.
- Begegnung mit Anderen respektvoll und auf Augenhöhe gestalten – aus Rücksicht auf Andere und ihr Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug.



### 2. Alles selbst Mitgebrachte beim Verlassen des Raumes mitnehmen und den Raum ordentlich hinterlassen

- Mitgebrachte persönliche Gegenstände, Kleidung und Materialien (Bücher, Blätter, Teppiche, Matten, religiöse Artefakte und Symbole, Handys, Tablets, Kopfhörer usw.) nicht im Raum lassen, sondern beim Verlassen des Raumes mitnehmen.
- Den Raum ordentlich und im Ausgangszustand hinterlassen (u. a. die Kissen).

**bitte**  
**Ordnung**  
**halten**



### 3. Speisen und Getränke achtsam verwenden und den Kabinenbereich nicht mit Schuhen betreten

- Im vorderen Teil des Raumes sind Speisen und Getränke erlaubt, wenn sie Andere nicht in Bezug auf Gerüche und/oder Geräusche stören. Es dürfen keine Reste im Raum verbleiben.
- Im hinteren Teil des Raumes mit den Kabinen sind keine Speisen und nur der Verzehr von Wasser erlaubt. Bitte den Kabinenflächen- und Kopfbereich nicht mit Schuhen betreten, damit dieser sauber bleibt und es möglich ist, sich dort hinzulegen, zu beten oder ruhige Entspannungsübungen zu machen. Die Schuhe können entweder ausgezogen und in die Regale gestellt werden oder die Füße mit Schuhen bleiben nur im bzw. am Kabinengangbereich.

### 4. Die Einrichtungsgegenstände, Pflanzen, Kissen usw. im Raum sind Eigentum des FB SK; sie dürfen nicht vorsätzlich beschädigt oder mitgenommen werden

Der Auszeit-Ruheraum befindet sich in der Erprobungsphase. Wir appellieren an alle Raumnutzer\*innen, die oben genannten Regeln einzuhalten. Rückmeldungen zum Raum(konzept) und Hinweise zum Nutzungsverhalten können gerne an die „AG Auszeit“ mitgeteilt werden (s. digitales Rückmeldeformular).