Retreat-Regeln

Damit jeder die Chance hat maximal tief zu gehen und damit niemand durch das Verhalten eines anderen gestört wird sind folgende Regeln zu respektieren:

1. **Die edle Stille einhalten**

Während der Schweigezeit (Tag 2, 3 und 4) dürfen die Teilnehmer auf dem gesamten Grundstück des Rosenwaldhofs nicht kommunizieren, d.h. weder durch Sprechen, noch durch Schreiben, Körperkontakt, Gesten, Zeichensprache, Augenkontakt oder digitale Medien. Wir empfehlen auch außerhalb des Grundstücks zu schweigen, dies ist aber optional. Es ist gestattet, bei Unklarheiten zu den Techniken die Retreat-Leiterin zu fragen.

2. **In Frieden meditieren und meditieren lassen**

Störende Geräusche z.B. durch lautes Atmen während der Meditationen zu unterlassen. Außerdem ist es nicht gestattet sich während der Meditation zu bewegen z.B. durch Aufstehen oder Dehnen. Ausnahme ist, wenn Du diskret die Sitzposition wechseln möchtest. Kosmetikprodukte mit starkem Geruch wie Parfums oder stark riechende Deodorants dürfen nicht verwendet werden. Andere Teilnehmer dürfen nicht berührt werden.

3. **Pünktlichkeit**

Solltest Du zu spät zu einer Meditation kommen, ist es nicht gestattet sich nachträglich in den Meditationsraum zu begeben. Sei in dem Fall bitte so rücksichtsvoll und meditiere oder warte in Stille vor dem Meditationsraum. Den Meditationsraum kannst Du wieder in der nächsten Pause betreten.

4. **Digitaler Detox für alle**

Mobiltelefone und Computer dürfen auf dem Grundstück des Rosenwaldhofs nicht benutzt werden, auch nicht im Stumm-Modus. Sollte dies z.B. aus beruflichen oder familiären Gründen für Dich wirklich nicht möglich sein, ist dies vorab mit der Retreat-Leiterin abzuklären.

5. **Drogen, Alkohol und sonstige Rausch- und Betäubungsmittel** sind in dem Retreat nicht willkommen.

6. **Kleidung**

Die Kleidung sollte dezent und bequem sein. Um die anderen Teilnehmer nicht abzulenken, bitte keine durchsichtigen, entblößenden oder sehr knappe Oberteile auf dem Rosenwaldhof-Gelände tragen.

7. **Musik, Bücher und sonstige Medien**

Bitte lenke Dich und andere nicht ab durch das Hören von Musik oder durch das Spielen von Musikinstrumenten. Ich empfehle Dir während des Retreats keine Bücher etc. zu lesen um Deinen Geist nicht mit weiteren Informationen zu füttern. Das Schreiben von Tagebucheinträgen oder Notizen dahingegen ist völlig i.O.

8. **Fragen stellen**

Du kannst der Retreat-Leiterin schriftliche Fragen stellen, die während der täglichen Q&A Session beantwortet werden. Die Zettel kannst Du zu jeder Tageszeit in die Zettelbox werfen. Wenn Du bei der Antwort auf Deine Frage aufgefordert wirst, verbal zu antworten kannst Du dies tun oder im Schweigen bleiben. Abgesehen davon solltest Du Dir vornehmen nicht zu sprechen, nicht einmal mit der Retreat-Leiterin, außer in Notfällen.

9. **Wer sich nicht an die Regeln hält** kann vorübergehend oder bis zum Ende des Retreats von der Gruppenarbeit ausgeschlossen werden. Die Kosten werden nicht zurückerstattet.

10. **Sich Herausforderungen stellen**

Wenn Du Dich dazu entschließt teilzunehmen sei Dir sehr ans Herz gelegt Dir selbst das heilige Versprechen zu geben bis zum Ende des Retreats zu bleiben und nicht vorzeitig zu gehen (mit Ausnahme von Notfällen).

Für manche Teilnehmer können die ersten Tage mit Ruhelosigkeit, Muskelkater, Schmerzen, physischer und mentalen Reinigungserscheinungen oder spirituellen Tests einhergehen. Wir empfehlen Dir stark zu bleiben und Dich mutig allen Herausforderungen zu stellen die sich Dir zeigen. Durch ein Versprechen an Dich selbst, bis zum Ende des Retreats zu bleiben, kannst Du sogar als AnfängerIN die Kraft schöpfen alle Herausforderungen zu meistern und großen Nutzen aus dem Retreat ziehen.

Dieses Retreat ist eine besondere Gelegenheit Dich spirituell weiterzuentwickeln. Es kann Dir helfen Dich selbst und Dein Leben besser zu verstehen. Es ist ein sehr kostbares und besonderes Geschenk an Dich selbst.