

Infoblatt Sommersesshin Prietzenhof, 10. - 15. Juli 2018

Dienstag, 10. Juli, 18:00 Uhr - Sonntag, 15. Juli, 15:00 Uhr

Übernachtung, Verpflegung, Anfahrt, Kosten, Tagesablauf

Der **Prietzenhof** ist ein Vierseitenhof am Gülper See im Westhavelland.

Wir haben den Hof für das Sesshin vollständig angemietet.

Der Gülper See ist Vogelschutzgebiet und bekannt für den außergewöhnlichen Sternenhimmel.

www. Prietzenhof.de, Tel. 033875-31326

Meditationsraum ist ein großer ausgebauter Dachboden für max. 20 Personen, wir können die Selbstversorgerküche und den Essens- und Aufenthaltsraum nutzen sowie den riesigen Garten.

Fahrräder können ausgeliehen werden.

Bitte Schlafsack oder Bettwäsche und Handtücher selbst mitbringen.

Bitte Hausschuhe mitbringen.

gedeckte Kleidung, keine grellen Farben/Muster, kein Parfüm.

Bitte gebt an, ob ihr eure Sitzgelegenheit selbst mitbringt.

Übernachtungen direkt im Prietzenhof:

Es stehen ein Dreibettzimmer, 3 durch Vorhänge abgetrennte Schlafbetten, ein Dachboden mit Matratzen (5- 6), ein Heuboden mit Matratzen (5- 6) zur Verfügung, Zelten im großen Garten innerhalb der Hofmauern.

Es gibt 3 Badezimmer im Haus und eine Freiluftdusche im Garten.

Übernachtung und Verpflegung für 5 Tage ca. 80,00 – 100,00 Euro.

Gesamtsumme für die Anmietung und Ausgaben für Selbstverpflegung werden durch die Anzahl der Personen geteilt.

Übernachtungen außerhalb des Prietzenhofes: bitte sobald als möglich selbst buchen.

3 Minuten entfernt bei Frau Rösicke gibt es 4 Zimmer mit altmodischer Ausstattung und Küchenbenutzung. Die Zimmer können als Einzelzimmer oder Doppelzimmer genutzt werden. Kosten 35,00 Euro pro Person, im Doppelzimmer 70,00 Euro für 2 Personen
Frau Rösicke, Tel. 033875-31308

3 km entfernt im Ortsteil Gülpe gibt es sehr schöne, ansprechende Zimmer.

1. Pension und Atelier Kreativ-oase

EZ 1. Nacht 40,00 Euro, jede weitere Nacht 5,00 Euro

DZ 1. Nacht 60,00 Euro, jede weitere Nacht 45,00 Euro

Ferienhaus 3-4 Personen,

1. Nacht 85,00 Euro, jede weitere Nacht 55,00

Tel. 033875 90305, mobil 0176-78 33 66 79

2. Gülper Schatzkammer

EZ, 1. Nacht 45,00 Euro, jede weitere Nacht 30,00 Euro

DZ, 1. Nacht 75,00 Euro, jede weitere Nacht 50,00 Euro

Tel. 033875 999002, mobil 0176 81678168

Angaben für Übernachtungen außerhalb des Prietzenhofes ohne Gewähr, bitte aktuelle Angaben erfragen oder über die entsprechenden Websites.

Selbstverpflegung und Samu (achtsame Arbeit)

Wir verpflegen uns selbst. Harald wird als Verantwortlicher für die Küche die Küchendienste einteilen. Die Zeit für die Küchendienste und Putzdienste (ca. 70 Minuten) gehört als Samu zum Ablauf des Sesshins.

Wir kochen im Sinne eines Darmfastens einfache, wiederkehrende Mahlzeiten:

morgens: Porridge/Obstsalat, Brot und Käse

mittags: Reis, Gemüse, Salat

abends: Kartoffel, Quark, Kräuter, Leinöl, Butter

Menschen, die außerhalb des Prietzenhofes übernachten, bezahlen den Anteil für die Selbstverpflegung (ca. 35,00 – 40,00 Euro für 5 Tage)

Anfahrt

Der Prietzenhof ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen

(Bahn und Bus, Bushaltestelle direkt in Prietzen, 3 Minuten vom Prietzenhof)

Mit dem Auto von Berlin bis Rhinow und weiter Richtung Gülpe. Je nach Autos können Fahrgemeinschaften gebildet werden

Kosten

Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen:

Übernachtung und Verpflegung: Prietzenhof 80,00 – 100,00 Euro

Seminargebühr:

35,00 Euro am Tag, insgesamt 175,00 Euro

für Vereinsmitglieder 25,00 Euro am Tag, insgesamt 125,00 Euro

Verwaltungskosten, die dem Verein entstehen 25,00 Euro.

Anmeldung

Formlos bei Dagmar über: stilleundpraesenz@snaflu.de

Überweisung von 60,00 Euro auf das Konto Wege der Stille Berlin e.V.

GLS Bank, IBAN DE85 4306 0967 1138 5655 00

Storno: 60,00 Euro Stornogebühr

Sesshin

Leitung: Dagmar Fleischmann, Zenlehrerin Leere Wolke

Assistenz: Dr. Thomas Bierbaum, mobil 0172-385 36 45

Küche: Harald Käsmeier

Das gesamte Sesshin findet im Schweigen statt, es wird erwartet, dass du an allen Sitzperioden teilnimmst.

Tagesablauf

05:30 Uhr	Wecken
06:00 Uhr	Teetinken
06:10 Uhr	Gebärden des Empfangens, Lauschen in der Natur
06:30 – 07:45 Uhr	Zazen, Gehen, Rezitation
08:00 Uhr	Frühstück
08:30 – 09:15 Uhr	Samu
09:30 – 11:45 Uhr	Zazen, Gehen, Vortrag, Rezitation
11:45 – 12:00 Uhr	Teepause
12:00 – 13:00 Uhr	Zazen, Gehen
13:15 – 15:30 Uhr	Mittagessen, Mittagspause
15:30 – 18:00 Uhr	Zazen, Gehen, Yoga
18:30 – 19:30 Uhr	Abendessen
19:30 – 21:00 Uhr	Zazen, Gelegenheit zum Dokusan (Einzelgespräch)
21:30 Uhr	Bettruhe