Infoblatt Sommersesshin Prietzenhof, 04. - 10. April 2020

Samstag, 04. April, 18:00 Uhr – Karfreitag, 10. April 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 Selbstversorgungsküche 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, 2 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 6 Tage ca. 120,00 – 140,00 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 Kreativoase,
   EZ, 1. Nacht 40,00 Euro, jede weitere Nacht 35,00 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 und die anteilige Raummiete für den Meditationsraum (ca. 60,00 – 80,00 Euro für 6 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 120,00 – 140,00 Euro
Seminargebühr:
35,00 Euro am Tag, insgesamt 210,00 Euro (bitte in bar mitbringen)
für Vereinsmitglieder 25,00 Euro am Tag, insgesamt 150,00 Euro
(bitte in bar mitbringen).

Anmeldung
Formlos bei Dagmar über: stilleundpraesenz@snafu.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	Teetrinken
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