



# Informationen zum Retreat „Liebevoller Umgang miteinander“ 3. – 8. Juni 2010

*Bitte lesen Sie diese wichtigen Hinweise sehr aufmerksam!*

Liebe Freundinnen und Freunde,

herzlich laden wir Sie ein, am Retreat „**Liebevoller Umgang miteinander**“ im EIAB teilzunehmen, um gemeinsam mit unserer Sangha (Gemeinschaft der Übenden) zu praktizieren und die wunderbare Energie der Achtsamkeit zu genießen. Im Retreat können wir uns eines einfachen, friedvollen Lebens erfreuen, das unser inneres Wachstum fördert. Wir werden Zeit finden, durch tiefes Schauen sowohl unsere eigenen Schwierigkeiten, als auch die unserer Gesellschaft, zu verwandeln.

TYPISCHER TAGESABLAUF	
6.00 Uhr	Glocke zum Aufwachen
6.30 Uhr	Sitzmeditation
7.15 Uhr	Körperübungen
8.00 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	Dharma-Vortrag
11.30 Uhr	Gehmeditation
12.30 Uhr	Mittagessen und Ruhezeit
15.00 Uhr	Arbeitsmeditation
16.30 Uhr	Vorstellung der fünf Achtsamkeits-Übungen oder Fragestunde oder „Erdberührungen“
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Dharma-Diskussion oder „Neubeginn“
21.00 Uhr	Sitzmeditation
22.00 Uhr	„Edle Stille“ und Lichter aus

Im EIAB ist Achtsamkeit ein Teil all unserer täglichen Aktivitäten. Wir meditieren sozusagen den ganzen Tag, ob wir nun essen, gehen, still sitzen, achtsam arbeiten, oder ein Glas Tee zusammen genießen. **Alle Besucher nehmen an den Gemeinschaftsaktivitäten teil. Zusammen richten wir den Meditationsraum her, kochen das Essen, waschen ab, säubern die Küche, reinigen die Toiletten, leeren den Müll, gießen die Pflanzen und erledigen andere Aufgaben als Teil unserer täglichen Achtsamkeitsübung.** Aus dem gemeinschaftlichen Praktizieren erwachsen Glück und Stabilität. Daher ist es wichtig, dass alle Besucher an allen vorgesehenen Aktivitäten teilnehmen. Wir bitten Sie, während Ihres Aufenthaltes weder zu rauchen, noch Alkohol zu trinken, und sich auch nicht sexuell zu betätigen. Damit unterstützen Sie uns und alle Teilnehmer. **Am Ende des Retreats wird es die Möglichkeit geben, die fünf Achtsamkeitsübungen anzunehmen.** Die Achtsamkeitsübungen sind die Grundlage unserer Gemeinschaft. Sie bringen uns Glück und geben unseren alltäglichen Handlungen Sinn.

Am 3. Juni 2010 kann man sich zwischen 13 und 17 Uhr anmelden. Um 19.30 Uhr findet dann eine Einführung in die Praxis und die täglichen Aktivitäten statt. Um vom Retreat uneingeschränkt profitieren zu können und viel Freude zu erleben, ist die Teilnahme verpflichtend.

## Weitere wichtige Informationen

- **Anmeldung ist am 3. Juni von 13 bis 17 Uhr. Das Retreat endet am 8. Juni um 14 Uhr.**
- **Unterbringung im Hotel oder Reitzentrum:** Da die Hotels ca. 10 km vom EIAB entfernt sind, empfiehlt es sich, mit dem Auto anzureisen, bzw. Mitfahrgelegenheiten zu organisieren. Informationen zu Mitfahrgelegenheiten werden Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugeschickt. Sitzmeditation unter Anleitung von Mönchen oder Nonnen sowie Frühstück werden im Hotel angeboten. Danach kommen Sie ins EIAB zum Dharma-Vortrag und zu den weiteren Tagesaktivitäten.
- **Unterbringung in Pensionen in Waldbröl:** Kommen Sie bitte zur Sitzmeditation und zum Frühstück ins EIAB.
- Einige der Hotels und Pensionen bieten Einbett- und Dreibettzimmer an, die sich im Preis von den oben genannten leicht unterscheiden. Sollten Sie daran Interesse haben, setzen Sie sich bitte mit Dr. Thomas Barth in Verbindung (Info s. unten).
- **Unterbringung im EIAB:**
  - Alle Eltern mit Kindern und Jugendlichen werden gebeten, sich im EIAB einzuquartieren, damit das Sonderprogramm für Kinder und Jugendliche leichter organisiert werden kann.
  - Wir bitten alle TeilnehmerInnen, die in den Zimmern des EIAB untergebracht werden, **ohne eigenes Auto** anzureisen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu kommen, damit unsere Parkplätze denen zur Verfügung stehen, die hier zelten werden, bzw. denen, die zwischen ihrem Hotel und dem EIAB pendeln müssen.
  - Wenn Sie im EIAB untergebracht sind, bringen Sie bitte Ihre eigene Bettwäsche und Handtücher mit. Kopfkissen und Bettdecke werden bereitgestellt.
  - Das EIAB hat **keine Einzelzimmer**. Da auch die Zahl unserer Zweibett- und Mehrbettzimmer begrenzt ist, empfiehlt sich eine frühe Anmeldung!
- **Stornierung Ihrer Anmeldung:** Bis zum 3. Mai 2010: 85% Rückerstattung; bis zum 27. Mai 2010: 50% Rückerstattung; Stornierung nach dem 27. Mai 2010: keine Rückerstattung. Stornierungen bitte nur schriftlich (Email oder Post). Wenn Thich Nhat Hanh das Retreat wegen Krankheit nicht persönlich leiten kann, wird er von den Mönchen und Nonnen vertreten. In diesem Fall können wir keine Beiträge erstatten.
- **Stipendien:** Studenten unter 28 Jahren erhalten 25% Ermäßigung. Wenn Sie nicht zu dieser Gruppe gehören, aber trotzdem eine Ermäßigung benötigen, kontaktieren Sie uns bitte unter: [EIABscholarship@googlemail.com](mailto:EIABscholarship@googlemail.com)
- **Anreise mit Bus und Bahn:** Das EIAB liegt ca. 70 km östlich von Köln. Nahe gelegene Bahnhöfe sind Schladerm an der Sieg (12 km) und Hennef (32 km). An den Anreise- und Abreisetagen (3. und 8. Juni 2010) werden wir einen Shuttlebus zwischen Schladerm und dem EIAB einrichten (genaue Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte unserer Webseite im Mai.) Für die Hin- und Rückfahrt berechnen wir €10 pro Person. Darüberhinaus gibt es Buslinien sowohl von Schladerm als auch von Hennef nach Waldbröl. Diese fahren bis zum Busbahnhof Waldbröl, welcher ca. 20 bis 30 Min. zu Fuß vom EIAB entfernt ist. Die Haltestellen

mit der kürzesten Entfernung zum EIAB sind die Bushaltestelle „Waldbröl Kreissparkasse“ und „Waldbröl Krankenhaus“, ca. 10 Min. zu Fuß. Siehe [www.vrsinfo.de](http://www.vrsinfo.de) (Verkehrsverbund Rhein-Sieg, Tel: 01803-504030) oder [www.bahn.de](http://www.bahn.de) für genaue Informationen. Für Taxi-Service: Tel: 02291-6666 [www.taxi-hertich.de](http://www.taxi-hertich.de). Für Taxis vom Flughafen Köln/Bonn: Peisker Auto-Ruf Waldbröl, Tel: 02291-92100, <http://www.auto-ruf-waldbroel.de/preise.htm>

- Bitte planen Sie Ihre Anreise so, dass Sie sich am 3. Juni **bis spätestens 17 Uhr** im EIAB angemeldet haben. Abendessen ist um 18 Uhr, gefolgt von der obligatorischen Einführung um 19.30 Uhr.
- **Camping:** Bitte bringen Sie Ihr eigenes Zelt mit, plus Schlafunterlage, Schlafsack, Kissen, Laken und Bezüge und was Sie sonst noch brauchen, um es sich angenehm zu machen. Die Anzahl der Zeltplätze um das EIAB herum ist begrenzt. Bitte denken Sie auch daran, dass es im Juni in Waldbröl je nach Witterung zu heftigen Regenfällen kommen kann. Für Wohnmobile und Campingbusse ist kein Platz vorhanden, und es gibt auch keine Wasser- und Kanalanschlüsse.
- **Schlafkomfort:** Da Sie zusammen mit anderen Personen in einem Zimmer sind, ist es gut wenn Sie „Ohropax“ und eine Augenmaske zum Schlafen mitbringen – für alle Fälle. Der Wechsel in ein anderes Zimmer während des Retreats ist leider nicht möglich. Wir möchten Sie dazu ermutigen, die Kunst des harmonischen Zusammenlebens zu praktizieren.
- **Verpflegung:** Alle Mahlzeiten im EIAB sind vegan (keine Eier oder Molkerei- bzw. Fisch- und Fleischprodukte). Spezielle Diätanforderungen können wir leider nicht berücksichtigen. Bitte bringen Sie ggfls. Ihre eigenen Nahrungsmittelergänzungen mit. Bitte bringen Sie keine alkoholischen Getränke mit in unser Zentrum. Gleiches gilt für nicht-vegetarische Speisen.
- **Bekleidung:** Aus Respekt gegenüber den Mönchen, Nonnen und den anderen Gästen des Retreats, möchten wir Sie bitten, Kleidung zu tragen, die Schultern und Beine bedeckt. Für die Praxis der Sitzmeditation ist es gut, wenn Sie nicht zu enganliegende Hosen tragen.
- **Nicht vergessen:** Bitte denken Sie beim Packen daran, dass sie während des Retreats Wäsche nur mit der Hand waschen können. Bringen Sie also etwas Waschmittel für die Handwäsche mit. Außerdem ein Handtuch, eine Taschenlampe, einen Wecker, eine Kopfbedeckung (für sonnige oder regnerische Tage), Hausschuhe, und warme Sachen, falls es kühl werden sollte. Ein kleiner Rucksack ist auch sehr nützlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Meditationskissen und eine Unterlage (z.B. Decke) mit, wenn Sie lieber auf einem Kissen als auf einem Stuhl sitzen. **Bitte tragen Sie Ihre Wertsachen während Ihres Aufenthaltes immer bei sich.**
- **Programm für Kinder und Jugendliche:** Mitarbeiter des EIAB werden zusammen mit Eltern und interessierten Besuchern spezielle Programme für Kinder (6-12 Jahre) und Jugendliche (13-17 Jahre) koordinieren. *Für Kinder unter 6 Jahren sind ausschließlich die Eltern verantwortlich.* Bei vergangenen Retreats haben Eltern untereinander Kinderbetreuung arrangiert, um selber an den Veranstaltungen teilnehmen zu können.
- **Haftungsausschluss.** Wir können keinerlei Haftung für Krankheiten oder Unfälle übernehmen, die während Ihres Besuches im EIAB auftreten könnten. Jeder Teilnehmer über 18 Jahre muss bei der Anmeldung den Haftungsausschluss unterschreiben. Für Teilnehmer unter 18 Jahre muss das ein Elternteil oder ein gesetzlicher Vertreter (Erziehungsberechtigter) tun.

#### Anmeldung und Banküberweisung

- Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular per Email an [thay2010@eiab.eu](mailto:thay2010@eiab.eu) ODER per Post an diese Adresse: (bitte nur diese Adresse verwenden, **nicht** ans EIAB schicken!)

- **UND** überweisen Sie den Gesamtbetrag in Euro an:

- **Wir bestätigen Ihre Anmeldung Anfang Mai, wenn der Gesamtbetrag bei uns eingegangen ist.** Bitte senden Sie uns kein Bargeld.

- Wenn Sie eine der **Hotelunterkünfte** gewählt haben, muss Ihre Zahlung **vor dem 7. April 2010** eingehen.
- Bitte melden Sie sich rechtzeitig für eine Unterkunft im EIAB an, da die Anzahl der Zimmer begrenzt ist. Anmeldeschluss ist der **1. Mai 2010**.

**EIAB Retreatanmeldungen**  
**Thomas Barth**  
**Abt-Häfele-Straße 21**  
**85560 Ebersberg**

#### European Institute of Applied Buddhism

Kontonr. 341553957, Kreissparkasse Köln, BLZ 37050299  
IBAN: DE27 3705 0299 0341 5539 57  
SWIFT-BIC: COKS DE 33

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Thomas Barth von der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. (GAL)

Telefon: 08092 - 85 19 940

Email: [thay2010@eiab.eu](mailto:thay2010@eiab.eu)

Adresse: Abt-Häfele-Str. 21, 85560 Ebersberg

European Institute of Applied Buddhism GmbH  
Amtsgericht Dortmund, HRB 20905  
Geschäftsführer: Dr. Pham, Thu