



### INFORMATIONEN ZUM RETREAT

Das gesamte Retreat findet im Schweigen statt. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich langsam und achtsam zu bewegen. Zwischen den Teilnehmenden gibt es keinen persönlichen Kontakt, ferner soll weder gelesen noch geschrieben werden. Weitere Informationen zu diesen Regeln finden sich unter „Rules“. Mit Ausnahme des ersten und letzten Tages beginnt das Programm um 5 Uhr morgens und endet um 10 Uhr abends. Der tägliche Ablauf besteht aus Sitz- und Gehmeditationen, die sich abwechseln, und Dhamma-Vorträgen mit umfassenden Anleitungen von Michael. Nach den Mahlzeiten gibt es Pausen. Einzelgespräche mit Michael sind integraler Bestandteil des langen Retreat. Alle Vorträge und die Einzelgespräche sind auf Englisch ohne Übersetzung.

Sitzkissen sind vorhanden, ebenso mindestens eine Decke pro Person. Es gibt keine Bänkchen und keine Zabutons, aber Yogamatten, die als Unterlage genutzt werden können. Wer mit dem Auto anreist, wird gebeten, eigenes Equipment mitzubringen. Es empfiehlt sich, locker sitzende Kleidung und Hausschuhe mitzubringen. Die Meditationshalle befindet sich in einem gesonderten Gebäude, d. h. es müssen (kurze) Wege im Freien zurückgelegt werden. Im Zimmerpreis enthalten sind drei Mahlzeiten. Tee und Kaffee stehen den ganzen Tag kostenlos zur Verfügung. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch oder vegan. Mineralwasser und andere Getränke stehen zur Selbstbedienung mit individueller Abrechnung bereit. Nicht im Zimmerpreis enthalten sind Bettwäsche und Handtücher. Diese können mitgebracht werden oder für 5 € bzw. 1 € ausgeliehen werden.

Bei Anreise mit dem Auto reicht es, in das Navigationsgerät „29459 Kassau, im alten Rundling 13“ als Ziel einzugeben. Zur Orientierung ohne Navigationsgerät: Aus westlicher Richtung kommend ab Uelzen die B 71 Richtung Salzwedel nehmen. Ca. 23 km hinter Uelzen bzw. ca. 9 km hinter dem Ort Növenthien ist der Ort Clenze an einer Abbiegung im Ort Spithal ausgeschildert (Achtung: dort gibt es eine Radarfalle). Im Dorf Kassau in der Ortsmitte rechts abbiegen, dem Hinweis Seminarhof folgen. Der Seminarhof ist der letzte Hof des Dorfes auf der rechten Seite. Aus Osten kommend ab Salzwedel die B 71 in Richtung Uelzen nehmen, 3 km hinter Bergen im Ort Spithal rechts nach Clenze abbiegen, im Dorf Kassau in der Ortsmitte rechts abbiegen, dem Hinweis Seminarhof folgen. Der Seminarhof ist der letzte Hof des Dorfes auf der rechten Seite.

Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Der nächste Bahnhof ist Schnega, ca. 5 km vom Seminarhof entfernt. Es ist möglich, sich von dort mit dem Taxi bringen zu lassen. Dazu mindestens einen Tag vor der Fahrt bei Taxi Kirschbaum in Clenze unter der Telefonnummer 05844 – 661 anrufen und stellen Sie sicher, daß Sie zum Seminarhof Drawehn nach Kassau wollen, weil noch andere Seminarhöfe gibt! Es werden dann ggf. Fahrgemeinschaften gebildet.. Wenn der Zug verpasst wurde oder verspätet ist, bitte umgehend Taxi Kirschbaum Bescheid geben.

Alternativ fährt vom Bahnhof Uelzen ab und zu ein Bus bis fast vor's Haus. Für Infos einfach „Kassau Jiggeler Straße“ als Ziel bei bahn.de eingeben.

Der Bahnhof Schnega wird mindestens im 2-Stunden-Takt bedient. Dies gilt sowohl für Werktage als auch Sonntage. Die Fahrtdauer nach Schnega vom Hamburger Hauptbahnhof beträgt ca. 1 h 30 min, vom Bremer Hauptbahnhof ca. 2 h 40 min, vom Berliner Hauptbahnhof ca. 1 h 50 min und vom Hauptbahnhof Hannover ca. 1h 30 min. Die Rückfahrt von Schnega aus dauert am Sonntag für alle genannten Städte ca. 10 min länger als die Hinfahrt.

Während des Retreats gibt es eine/n Retreat-Manager/in, der/die angesprochen werden kann und bei organisatorischen Fragen u. ä. gerne hilft.

