

## **Hinweise für die Retreatzeit zu Hause**

Wahrscheinlich hast Du schon Vorerfahrungen mit ähnlichen Seminaren oder kennst die Arbeit von Dr. Shrikrishna bereits. Hier dennoch ein paar Tipps, wie Du diese Zeit optimal für Dich gestalten kannst, wenn Du von zu Hause aus teilnimmst.

Falls Dir das Ganze als etwas streng erscheint – es sind nur freundliche Empfehlungen. Du kannst selbstverständlich selbst entscheiden, was davon aktuell für Dich passt und wirst auch unter anderen Rahmenbedingungen vom Seminar profitieren können.

### **Einstimmung**

Bereite Dich gut auf die Seminarzeit vor. Zieh Dich so weit wie möglich aus dem sozialen Leben zurück und lass es Deine eigene wertvolle Zeit sein. Benachrichtige Deine Kontaktpersonen, dass Du nicht erreichbar sein wirst, beispielsweise durch eine automatisierte Abwesenheitsnotiz.

Kaufe vorher alles Notwendige ein. Erledige die dringenden Aufgaben auf Deiner TODO-Liste vorab, so dass Du Dich voll & ganz auf das Seminar einlassen und es auf Dich wirken lassen kannst. Lebst Du mit anderen zusammen, klärst Du am besten gemeinsame Abläufe schon im Vorfeld ab.

### **Praxisort**

Idealerweise kannst Du während der gesamten Seminarzeit am gleichen warmen, stillen und ungestörten Ort praktizieren. Vielleicht hast Du bereits einen Platz, an dem Du regelmäßig praktizierst und kannst dort auch auf Zoom zugreifen. Richte Dir alles so bequem wie möglich ein, hab alles Nötige (Decken, Sitzkissen etc.) griffbereit und gestalte es Dir stimmungsvoll. Platziere Deine Kamera so, dass man Dich gut sehen kann, auch im Liegen.

Die Praxis wird sehr wenig körperliche Aktivität beinhalten, deshalb achte bitte auf warme Kleidung und eine Zudecke, besonders während der Morgensessions.

### **Ernährung und Kochen**

Probier' eine leichte vegetarische Kost, falls Du Dich nicht ohnehin in dieser Weise ernährst. Verzichte auf Fleisch, vielleicht sogar komplett auf tierische Produkte. Iss eher zu wenig als zu viel. Als Faustregel könnte Dir helfen, etwa 2/3 Deines Magens oder so viel wie in beide geöffnete Hände passt.

Mittags haben wir eine relativ kurze Pause. Teile Dir deshalb die Vorbereitung gut ein. Koche vielleicht schon vorab eine Suppe, die Du nur kurz zu erhitzen brauchst. Nimm Dir dennoch Zeit für das Kochen bzw. die Zubereitung der Mahlzeiten und praktiziere es achtsam. Versuch dabei keinen Zeitdruck zu empfinden. Falls Du Deine Mahlzeiten mit anderen gemeinsam einnimmst, könntet Ihr versuchen, eine anfängliche achtsame Schweigezeit von ca. 15-20 Minuten zu vereinbaren.

### **Schweigephasen während des Seminars**

Bei einem Seminar vor Ort haben wir meist ausgedehnte Schweigephasen. Während der Mahlzeiten und vom abendlichen Mantra-Chanten an bis zur Morgensession wird geschwiegen (mauna), teilweise auch bei Kurzretreats mindestens an einem der Seminartage ganztags. Dies betrifft nicht nur die Kommunikation als solche, sondern auch sonstige Ablenkungen. Versuch am besten, Dein Handy im gesamten Zeitraum so wenig wie möglich zu benutzen – am besten sogar während der Seminarzeit abzuschalten. Versuch Dich möglichst auch nicht auf andere Weise abzulenken, so dass Du voll und ganz in das Erleben und Reflektieren eintauchen kannst. Achtsame stille Spaziergänge können hilfreich sein, wenn sich Deine Umgebung dafür eignet.

## Sessions

Komm ruhig und gelassen zu den Sessions. Sei am besten bereits 5 Minuten vorher da und sammle Dich. So bist Du von Anfang an präsent.

Weil wir während der Sessions körperlich nur wenig aktiv sind und längere Zeiträume sitzen werden, praktiziere am besten jeweils zuvor ein paar Asana oder Dehnübungen. Dr. Shrikrishna empfiehlt dies insbesondere sogar noch vor der ersten Session am Morgen.

Bei der OM-Rezitation und dem abendlichen Mantra-Singen & der Meditation handelt es sich jeweils um ein Video von Dr. Shrikrishna, da dies auf Grund der Zeitverschiebung zu Indien leider nicht anders möglich ist.

## Technik

Wir benutzen Zoom. Wahrscheinlich kennst Du Dich damit schon gut aus.

Du kannst entweder den Link verwenden oder direkt die Meeting-ID zum Teilnehmen nutzen. Bitte schalte Dein Video während den Sessions nicht aus, damit Dr. Shrikrishna Dich sehen und entsprechend reagieren kann.

Da wir das Seminar übersetzen, gibt es zwei Sprechende. Pinne deshalb das Video von Dr. Shrikrishna, sobald eine Session beginnt. Ansonsten springt die Videoansicht zwischen den Sprechenden im Sprechermodus ständig hin und her bzw. wirst Du in der Galerieansicht von den anderen Teilnehmenden abgelenkt, ohne Dich auf Dr. Shrikrishna konzentrieren zu können.

Hier findest du eine Anleitung, wie Du in Zoom pinnen kannst:

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362743-Teilnehmervideos-anheften>

Wir nehmen alle Sessions auf, deshalb wirst du leider immer am Anfang und Ende eine akustische Meldung dazu hören und musst auf Deinem Bildschirm diese Information bestätigen. Dies können wir leider nicht abschalten.

Wir hoffen, diese Tipps können Dich beim Seminar unterstützen und Dir intensive Erfahrungen ermöglichen. Fragen beantworten wir gern.

Falls Dir noch weitere Hinweise einfallen, sende sie uns gern zu ([maya@rosenwaldhof.de](mailto:maya@rosenwaldhof.de)). So können auch andere Teilnehmende davon profitieren.

Wir wünschen Dir eine erfüllende, intensive Erfahrung voller Leichtigkeit & Freude und freuen uns sehr auf unsere gemeinsame Zeit mit Dr. Shrikrishna!

*Knowing what to do is important.*

*But to really do what you know*

*– that is the real important thing.*

*Dr. Shrikrishna*

*Übersetzung: Zu wissen, was zu tun ist, ist wichtig.*

*Aber wirklich zu tun, was man weiß*

*das ist das wirklich Wichtige.*