

BUDDHA YOGA

Buddhas direkter Weg zur Befreiung im Leben.

PACKLISTE FÜR DEIN VIPASSANA-RETREAT

Das brauchst du:

- Die wichtigste Vorbereitung: Organisiere deinen Alltag so, dass du für die Zeit des Retreats wirklich frei bis (und du dein Handy, PC mit gutem Gefühl wirklich abstellen kannst)!
- ausreichend komfortable Kleidung für dein Verweilen (& Körperübungen) im Meditationsraum
- dicke Socken für den Meditationsraum, falls du zu kalten Füßen neigst
- Kleidung für draußen inkl. Regenbekleidung für die Gehmeditation
- Feste, bequeme Schuhe für die Gehmeditation draußen
- Hausschuhe (es werden keine Straßenschuhe im Haus getragen)
- einen Wecker, der nicht in dein Handy integriert ist!
- deine üblichen Hygieneartikel & evtl. eine kleine Seife zum Händewaschen für dein Bad/Zimmer
- wenn du Tee trinkst, eine Thermoskanne, die du mit auf dein Zimmer nehmen kannst
- Fön (wenn du brauchst)
- deine persönlichen Medikamente
- solltest du gerade erkältet sein: ausreichende, entsprechende „Unterstützung“
- solltest du zu bestimmten „Krankheiten“ (Blasenentzündung, Augenentzündungen, Erkältungen) neigen, packe dir ein, was du schon als hilfreich erfahren hast. (Manchmal können sich während eines Vipassana „Erkrankungen“ zeigen, die unter der Oberfläche immer da sind, aber im Alltagsleben keinen Raum bekommen und nun endlich auskuriert werden können.)

Du kannst dir weiterhin alles mitbringen, was unterstützend für dich sein kann und was sich für dich schon als wohltuend erwiesen hat. Das könnten z.B. sein:

- deine besonderen Hilfsmittel, um zu sitzen
- deine besonderen Hilfsmittel für Asanapraxis, falls du brauchst
- eine, gerne mehrere Decken für deine Zeit im Meditationsraum, damit du länger bequem auf dem Boden liegen und dich zudecken kannst
- dein Lieblingsmeditationskissen
- deinen eingesessenen Stuhl
- dein Meditationsbänkchen
- deine Lieblingskuscheldecke
- Eine Wärmflasche, wenn du so etwas benutzt bzw. zum Frieren neigst (v.a. im Winter wird eine Wärmflasche sehr gern genutzt)
- Lieblingschokoriegel, Lieblingsnaschereien, ...
- Lieblingstee (es gibt eine sehr große Auswahl verschiedenster Tees, aber vielleicht nicht genau deinen Liebsten)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

In deinem Zimmer findest du:

- Handtücher
- Bettwäsche
- eine zusätzliche Decke

Im Meditationsraum warten auf dich:

- eine Decke
- ein Meditationskissen
- eine halbe Schaffellmatte als Meditationsplatz
- eine Yogamatte
- ein Yogabolster
- einen Gurt
- zwei Korkklötze
- es eine Auswahl an Stühlen, Hockern, Sesseln, Meditationsbänken

Was du nicht brauchst:

- Nimm nichts zu Lesen mit.
- Nimm auch nichts zum Musikhören mit.
- Während des Retreats sollst du auch nichts aufschreiben. Wenn du Schreibzeug mitnehmen willst, für „danach“, dann packe es so weg, dass du nicht in Versuchung kommst. Du kannst es auch bei uns hinterlegen.
- Gleiches gilt für dein Telefon/Smartphone. Du kannst es für die Zeit des Retreats gerne bei uns hinterlegen (musst aber natürlich nicht).
- Du brauchst keine Yoga- (Asanapraxis) oder Meditationserfahrung.
- Auch brauchst du dir keine Sorgen zu machen, dass so lange Schweigen oder Sitzen zu schwer sein werden. *Fast jeder Teilnehmer entdeckt Vipassana bei Buddhayoga als die absolute Auszeit. 😊*

Wir freuen uns auf dich!

Meine Notizen