



Anfragen zur Konzeption eines Retreats in der Altbäckersmühle

Wir werden immer mal wieder angefragt, ob es möglich sei in der Mühle einen Kurs durchzuführen. Sollte dies auch für dich ein Thema sein, haben wir hierzu ein paar Hinweise zusammen gestellt.

Grundsätzlich stellen wir unseren Ort auch Lehrenden aus anderen Traditionen und Übungswegen zur Verfügung.

Es ist uns aber zunächst wichtig zu betonen, dass die Mühle nicht gemietet werden kann. Stattdessen bietet die Altbäckersmühle die Möglichkeit, Kurse unter ihrem 'Dach' anzubieten.

Dies eröffnet dir und deinem Kurs die Möglichkeit, in die Gemeinschaft der Altbäckersmühle integriert zu werden. Damit unterrichtest du in einem Umfeld, das Achtsamkeit und spirituelle Entwicklung unterstützt und fördert.

Zunächst einmal unsere Fragen an Dich:

Wer bist DU?

Teile uns mit, wer du bist und welche Erfahrungen oder Qualifikationen du als Kursleiter:in mitbringst. Idealerweise schicke uns hierfür die URL deiner Webseite. Deine Praxis und dein Ansatz sind wesentlich für die Gestaltung eines tiefgreifenden Retreat-Erlebnisses, deshalb ist es uns wichtig zu schauen, wer du bist.

Was ist dein Kursinhalt?

Beschreibe, was du den Teilnehmenden vermitteln möchtest. Dein Konzept sollte die Essenz deiner Lehre widerspiegeln und sich organisch in die Atmosphäre unseres Zentrums einfügen.

Dana oder Kursgebühr?

Wenn du als Kursleiter:in ein Retreat in der Altbäckersmühle planst, ist eine wichtige Entscheidung, die du treffen musst, ob du eine feste Kursgebühr erheben oder das Prinzip des Dana (freiwillige Spende) anwenden möchtest.

Letztendlich gilt es genau zu überlegen, wie viele Teilnehmende du dir zutraust, für dein Kursangebot zu akquirieren?

Gehe in deiner Planung bitte nicht davon aus, dass sich dein Kursangebot *von alleine füllt*, nur weil dein Kurs auf unserer Webseite steht! Idealerweise bringst du deine TN in die Mühle mit.



Hier sind zu deiner ersten Orientierung - unsere Rahmenbedingungen für die Gestaltung eines solchen möglichen Kurses:

- **Grundlegendes:**
 - Die wichtigsten Informationen und Rahmenbedingungen sind für alle unsere Gäste – und natürlich auch für dich – auf unserer Webseite im Bereich "Grundlegendes" zusammengefasst.
- **Anmeldung und Buchung:**
 - Die Anmeldung und Buchung der TN erfolgt ausschließlich über die Webseite der Altbäckersmühle.
- **Stornierungsbedingungen:**
 - Die Stornierungsbedingungen unseres Zen-Zentrums sind in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) festgehalten.
 - Wir bitten dich, diese zu lesen und dich mit diesen Bestimmungen vertraut zu machen, um für alle Beteiligten eine klare Regelung zu gewährleisten.
- **Mindestteilnehmerzahl:**
 - Für die Durchführung eines Retreats benötigen wir mindestens 10 Teilnehmende. Optimal für uns wären 15 Teilnehmer:innen.
 - In Abstimmung mit dem Zentrum sollte sechs Wochen vor Beginn des Retreats festgelegt werden, ob der Kurs aufgrund ausreichender Anmeldungen durchgeführt oder bei ungenügender Buchungslage abgesagt wird.
- **Dauer des Retreats:**
 - Jedes Retreat sollte mindestens drei (!) Übernachtungen umfassen - gerne jedoch auch länger.
- **Verpflegung:**
 - Unsere Mahlzeiten sind *vegan* und werden zu festen Zeiten (8:00, 12:30, 18:00 Uhr) von uns bereitgestellt.
 - Es ist auch möglich, dass du eine/n eigene/n Koch:in mitbringst.
- **Unterkünfte und Räumlichkeiten:**
 - Maximal können zur Zeit in der Altbäckersmühle 21 Teilnehmer:innen untergebracht werden, ab Frühsommer 2024 werden es 23 TN sein.
 - Die Mühle bietet entweder 16 Einzelzimmer an oder eine Kombination aus 8 Einzelzimmern, 2 Doppelzimmern und weiteren 5 Doppelzimmern für Paare.
 - Es gibt zwei Seminarräume, ein Zendo für die Meditation und einen Yogaraum. Beide Räume verfügen über entsprechendes Equipment wie Sitzkissen, Yogamatten etc.
 - Das Zendo ist auch für Hybride Veranstaltungen ausgerüstet.
 - Als Kursleiter:in sind deine 'Kost und Logia' ein Dana der Mühle für dich.
- **Anreise und Kursbeginn:**
 - Teilnehmende können ab 15:00 Uhr anreisen.
 - Der offizielle Kursbeginn ist mit dem Abendessen um 18:00 Uhr.



- *Samu – Praxis des Dienens:*
 - Die Integration von Samu (Arbeitsmeditation) in das Retreat-Programm ist für alle TN bindend.
 - Die tägliche Samu-Zeit ist von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr vorgesehen.
- *Zimmer- und Hausreinigung am Abreisetag:*
 - Am Abreisetag sollte die Mühle idealerweise bis spätestens 10:00 Uhr geräumt und die Zimmer gereinigt sein.

Wenn du dich berufen fühlst, dein Wissen und deine Praxis in diesem Umfeld zu teilen, unsere eingangs gestellten Fragen beantworten kannst, freuen wir uns, von dir zu hören.