



Liebe Gäste,

Herzlich Willkommen im Zen Zentrum Altbäckersmühle!

Wir freuen uns sehr, dich in unserem Tal begrüßen zu können und wünschen dir einen inspirierenden und erfahrungsreichen Aufenthalt.

Wir haben dir hier die wichtigsten Informationen und Telefonnummern zusammengefasst:

- Wir möchten dich bitten die Häuser nicht mit Straßenschuhen (& auch nicht mit Hausschuhen) zu betreten. Im Eingangsbereich kannst du deine Schuhe wechseln und abstellen. Deine Hausschuhe brauchst du, um zwischen dem Gästehaus und dem Mühlen Haupthaus gehen zu können.
- Deinen Tagesplan findest du im Gästehaus, sowie im Seminarhaus. Dort wirst du über den zeitlichen Ablauf deiner Veranstaltung informiert.
- Wir möchten dich bitten, während der Praxis im Dojo unauffällige und dunkle Kleidung zu tragen.
- Der Dojo und der Yoga Raum stehen dir auch außerhalb der Übungszeiten für persönliche Übungen zur Verfügung. Meditationskissen, Sitzbänkchen, Stühle, Yogamatte und Wolldecken stehen im Flur bereit.
- Bedingt durch die Tallage der Altbäckersmühle gibt es auf dem Gelände keinen Empfang im Mobilfunknetz. Internetzugang und WLAN Telefonie ist über WLAN möglich. Die Zugangsdaten hängen im Eingangsbereich aus.
- Wir haben einen eigenen Brunnen. Du kannst also aus jeder Leitung das Wasser bedenkenlos trinken. Eine kleine Auswahl an verschiedenen Tees / Kaffee findest du in der Teeküche im Loungebereich.
- Der Garten und das Tal laden zum Verweilen ein. Das Felsendojo ist leider zur Zeit gesperrt und wir weisen darauf hin, dass das Betreten auf eigen Gefahr geschieht.
- Dein Zimmerschlüssel steckt zu Beginn deines Seminars in der Zimmertür und sollte beim Verlassen auch wieder dort wieder zurückkehren. Der Schlüssel ist sowohl für dein Zimmer, als auch für das Gästehaus nutzbar.
- Bitte lüfte dein Zimmer mit Stoßlüften! Wenn du dein Fenster lieber kippen möchtest, drehe bitte die Heizung aus.
- Musik hören in eurem Zimmer - bitte nur über Kopfhörer. Das musizieren ist im Gästehaus nicht möglich.

- Samu oder Karma Yoga meint täglich eine Stunde selbstlose Mitarbeit im Haus oder im Garten. Dies kann als eine Form der Meditation und als eine Möglichkeit zur Unterstützung der Gemeinschaft verstanden werden.
- Als Teil unserer Philosophie bitten wir dich, beim Reinigen am Abreisetag zu helfen. Es wäre wunderbar, wenn Ihr die Mühle so verlasst, wie Ihr Sie vorgefunden habt. Reinigungsmaterialien stehen auf jeder Etage für euch bereit. Selbstverständlich nutzen wir ausschließlich umweltfreundliche und biologisch abbaubare Reinigungsmittel. Nähere Informationen zur Zimmerreinigung erhaltet Ihr zu gegebener Zeit.
- Die Gartenmöbel könnt ihr gerne nach Belieben nutzen. Wir bitten euch jedoch, alles wieder an seinen ursprünglichen Platz zurück zu räumen, bevor ihr abreist.
- Wir empfehlen außerdem, an den Wochenenden das Hoftor zu schließen. Dies hilft dabei, Ruhe und Privatsphäre auf dem Gelände zu wahren, was besonders wichtig ist, wenn ihr intensive Meditationssitzungen oder Workshops durchführt.

STILLE

Die Altbäckersmühle ist ein Ort der Stille. Diese Stille ist kein dekoratives Beiwerk, sondern Teil der Praxis – und sie gilt den ganzen Tag. Wir bitten dich daher, auf Gespräche, Kommentare und beiläufiges Plaudern zu verzichten - in den Fluren, im Haus, auf den Wegen rund um die Mühle. Wenn etwas zu klären ist, tue das bitte leise, kurz und notwendig. Alles andere kann warten. Stille ist ein Geschenk, für dich selbst und für alle anderen, die hier üben. Danke, dass du sie mitträgst.

DANA

Viele Veranstaltungen der Altbäckersmühle basieren auf dem Dāna-Prinzip. Damit möchte das Zentrum, die auf den historischen Buddha zurückgehende Tradition bewahren, allen Menschen, unabhängig von ihrer finanziellen Situation, den Zugang zu den buddhistischen Lehren zu ermöglichen.

Mit der Dana-Praxis kultivieren wir die Tugend der Großzügigkeit. Diese Qualität öffnet unser Herz, lässt es weit werden und befreit es von der Enge des Geizes. Wir können uns im Geben und im Loslassen üben. Da wir es in unserer modernen Gesellschaft gewohnt sind, Dinge entsprechend ihres Preises wertzuschätzen, kann eine Veranstaltung ohne Kursgebühr oder Eintritt leicht dazu führen, den Wert und den inhaltlichen Reichtum, des Gegebenen, zu unterschätzen.

Häufig wird die Frage gestellt, wie viel gegeben werden sollte. Es fällt schwer, die Frage zu beantworten, denn man sollte nur auf das eigene Herz hören. Von hier aus gelingt ein Geben mit Freude und nach den eigenen Möglichkeiten. Wir lernen Dankbarkeit zu empfinden und auszudrücken.

Dāna ist herausfordernd, manchmal mühsam, oft befreiend, in jedem Fall eine tiefe Übung. Indem wir uns in der Praxis des Gebens üben und das Zentrum und die Lehrenden finanziell unterstützen, helfen wir dabei, dass diese auch in Zukunft in der Lage sind, ihre Aktivitäten fortzusetzen. Dadurch erhalten auch andere, genau wie wir, die Möglichkeit, den Dharma, die



Lehre des Buddha zu hören und zu praktizieren. Dabei sollten wir uns bewusst sein: Niemand „bezahlt“ für den Dharma, denn der Dharma ist unbezahlbar.

Ein empfohlener Richtwert für das Dana liegt zwischen 75€ - 150€ pro Tag.

TELEFONNUMMERN

POLIZEI: 110 FEUERWEHR: 112

NOTARZT / RETTUNGSDIENST: 112 (Krankentransport 02604 19222)

GIFTNOTRUF Mainz: 06131 192 40

ÄRZTE:

Allgemeinarztpraxis Dr.med. Hans Jaeger, Dr.med. Thomas Klimaschka:
Finkenwieser Str. 1, 56379 Singhofen, Tel. 02604 4439

Zahnarztpraxis Algin: Gerhart-Hauptmann-Straße 11, 56377 Nassau, Tel. 02604 2509757
Augenzentrum Koblenz, Standort Bad Ems: Viktoriaallee 19, 56130 Bad Ems, Tel. 02603 4586

KS medical center: Neuzebachweg 2, 56377 Nassau: 02604 944 8110

Psychiatrischer Notdienst Nassau: +49 6486 9127 3600

Paracelsus-Klinik Bad Ems: Taunusallee 7-11, 56130 Bad Ems, Tel. 02603 6000

Psychiatrische Praxis Dr. med. Alexander Ullrich: Finkenwieser Str. 1, 56379 Singhofen, Tel. 02604 9513510

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Abends / Wochenende (außerhalb der offiziellen Sprechzeiten) Tel. 116117 ohne Vorwahl

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst: Abends / Wochenende (außerhalb der offiziellen Sprechzeiten): Tel. 01805040308

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst: Abends / Wochenende (außerhalb der offiziellen Sprechzeiten) Tel. 01805 112060

APOTHEKEN

Markt Apotheke: Am Marktplatz 7, 56379 Singhofen, Tel.: 02604 5877

Tausnus Apotheke Mielen: Marienfelsstrasse 12, 56357 Meilen Tel: 06772 1593

Bereitschaftsdienst der Apotheken: Abends / Wochenende (außerhalb der offiziellen Öffnungszeiten) Tel. 01805 258825 56379

BAHNHOF / BUSHALTESTELLE

Bushaltestelle: Am Marktplatz, 56379 Singhofen
Bahnhöfe: 56377 Nassau (ca. 11 km); Bad Ems (ca. 21 km); Koblenz (ca. 37 km); Wiesbaden (ca. 48 km)

BANKEN / GELDAUTOMAT

Volksbank Rhein-Lahn-Limburg eG / Nassauische Sparkasse (EC-Geldautomat) Hauptstraße 66, 56379 Singhofen befinden sich 50 Gehminuten (3,6 km) / 5 Autominuten (4,2 km) von der Mühle entfernt.

BRANDSCHUTZ / ERSTE HILFE

Feuerlöscher befinden sich auf jeder Etage. Flucht- und Rettungswegepläne hängen in jeder Etage aus. In allen Zimmern und Fluren gibt es aktive Rauchmelder.

Der Verbandskasten und eine kleine Notfallapotheke befindet sich im Eingangsbereich des Gästehauses neben der Garderobe.

Offene Flammen (Anzünden von Kerzen, Räucherstäbchen, etc.) und Rauchen in den Gebäuden ist daher nicht gestattet.

Für Raucher:innen steht hinter dem Teich am Tor zur Brücke eine Raucherecke mit Aschenbecher zur Verfügung.

TELEFON / INTERNET / WLAN

Bedingt durch die Tallage der Altbäckersmühle gibt es auf dem Gelände keinen Empfang im Mobilfunknetz. Internetzugang und WLAN Telefonie ist über WLAN möglich. Die Zugangsdaten hängen im Eingangsbereich aus.

TANKEN

Die nächste Tankstelle befindet sich 5 Autominuten (4,2 km) von der Mühle entfernt am Ortseingang von Singhofen.

TAXI

Taxi Kops, Nassau, Tel.: 02604 9520785
Taxi Daum, Nassau, Tel.: 02604 4694