

# Hausordnung

## für deinen Aufenthalt im Grünen Baum

Herzlich willkommen zu deinem Retreat!

Zur Förderung einer einsgerichteten Praxis und zum Kultivieren eines unterstützenden Miteinander bitten wir dich, folgende bewährte Regelungen einzuhalten:

### 1. Erinnern der Ausrichtung

- Der Grüne Baum dient der Durchführung von Retreats und gelegentlichen Kursen. Er ist ein Ort der Praxis, des Studiums und der Arbeit mit dem Geist.
- Jeder trägt zu einer Atmosphäre der Achtsamkeit, des Respekts und des Wohlwollens bei.
- Wir unterstützen uns gegenseitig auf unserem spirituellen Weg.

### 2. Schaffen förderlicher Rahmenbedingungen

- Du hältst den Tagesablauf einschließlich der Essens- und Ruhezeiten sorgfältig ein.
- Eventuelle Gespräche in deinem Zimmer führst du leise, um deine Nachbarn nicht zu stören.
- Im Meditationsraum verhältst du dich respekt- und rücksichtsvoll und achtest auf angemessene Ordnung.
- Zu den gemeinsamen Meditationen, Unterweisungen und Arbeitszeiten erscheinst du pünktlich.
- Du respektierst, dass Alkohol und Drogen nicht erlaubt sind ebenso wie Rauchen im Haus und Garten.

### 3. Vermeiden von Ablenkungen

- Du vermeidest die Nutzung von Internet und Handy.
- In deiner Retreatzeit empfängst du keine Besucher von außen.
- Ebenso gehst du nicht aus (zum Kaffeetrinken o. ä.).
- Und du tätigst möglichst keine Einkäufe – weder persönlich noch online.

### 4. Unterstützen der gemeinsamen Aufgaben

- Du nimmst an den täglichen kurzen Arbeitsbesprechungen teil.
- An allen anstehenden Aufgaben beteiligst du dich zuverlässig und sorgfältig.
- Hierfür rechnest du täglich ca. 1 – 2 Stunden ein.

## 5. Respektieren der Einrichtung, Gerätschaften und Ressourcen

- Du hältst dein Zimmer sauber und ordentlich.
- Auf keinen Fall schlägst du Nägel in die Wände, weil viele Zimmer Wandheizung haben, die dadurch beschädigt würde.
- Du kannst Waschmaschine und Trockner nutzen, wobei du auf einen ressourcenschonenden Umgang achtest.
- Die Ausstattung und alle Einrichtungsgegenstände behandelst du ebenso pfleglich wie die Gerätschaften (Elektrogeräte, Gartengeräte usw.)
- Du gehst ressourcensparend mit Heizung, Strom und Wasser um.
- Und du achtest auf einen sorgfältigen, respektvollen Umgang mit den hochwertigen Lebensmitteln.

## 6. Beitragen zu Sicherheit

- Während deiner Meditationssitzung kannst du gern Kerzen/Teelichte und Räucherstäbchen anzünden. Beides löschst du unmittelbar nach deiner Sitzung, auf jeden Fall aber, wenn du Dein Zimmer (auch für kurze Zeit) verlässt.
- Du stellst sicher, dass die Notausgänge und Fluchtwege immer freigehalten sind.
- Schäden oder besondere Vorkommnisse teilst du umgehend dem Haus-Team mit.

## 7. Gestalten von An- und Abreise

- Die vereinbarten Termine und Zeiten für deine An- und Abreise hältst du absprachegemäß ein.
- Zu deiner Abreise reinigst du dein Zimmer und die Fenster gründlich und bringst eventuell vorgenommene Veränderungen an der Einrichtung wieder in den Ursprungszustand zurück.
- Du denkst daran, ausgeliehene Gegenstände zurückzugeben.

## 8. Was sonst noch erwähnt werden muss

- Selbstverständlich haftest du für Schäden, die du verursacht hast.
- Solltest du die Hausordnung nicht beachten oder bei sonstigem Fehlverhalten hat Ekayana das Recht, deinen Retreataufenthalt vorzeitig zu beenden.
- Der Grüne Baum ist ein Retreathaus, kein Wohnprojekt für Daueraufenthalte.



Wir danken dir für deine Achtsamkeit und wünschen dir eine heilsame, inspirierende und vertiefende Praxiszeit.