



# HERZLICH WILLKOMMEN AM BENEDIKTUSHOF

## STILLE

Ein Wesenszug jeder spirituellen Übung ist die STILLE. Sie bietet uns die Möglichkeit innezuhalten, den Alltagsmodus einmal zu unterbrechen und uns ganz auf uns selbst zu besinnen. **Stille bringt uns zurück, zu dem, was wichtig ist** und öffnet uns auf etwas Größeres hin.

In manchen Kursen und Fortbildungen wird innerhalb der Kursräume gesprochen. Außerhalb der Kursräume bitten wir generell um **Schweigen** – in den Zimmern, im Haus, in den Gärten, bei den Mahlzeiten und der täglichen Mitarbeit! Um andere Kursteilnehmende nicht zu stören, telefonieren Sie bitte auch nicht im Haus oder auf dem Gelände. Wir laden Sie ein, sich auf die Stille einzulassen – Sie werden erleben, welche besondere Qualität das Schweigen haben kann. Wenn sich andere nicht an das Schweigen halten, sehen Sie es für sich als Teil der Übung, sich davon nicht anstecken zu lassen und trotzdem ganz bei sich zu bleiben.

## MITARBEIT

Bitte tragen Sie sich direkt nach dem Einchecken in die Mitarbeitslisten auf dem Tisch neben der Empfangstheke ein: wählen Sie bitte nur eine Tätigkeit und schreiben Sie Ihren Namen in die entsprechende Spalte.

Falls Sie sich für den Tisch- oder Spüldienst eingetragen haben, kommen Sie bitte nach dem Essen (jeweils 30 min nach Beginn der Mahlzeit) je nach eingetragener Zeit in den jeweiligen Speisesaal (auch am ersten und letzten Tag). Das Küchenpersonal wird Sie dann einweisen.

Bei den anderen Tätigkeiten, wie in der Hauswirtschaft, Nähstube oder beim Gärtner werden die Aufgaben nach dem ersten Frühstück von der entsprechenden Abteilung eingeteilt und erklärt (**Treffpunkte vgl. Lageplan**). Diese Tätigkeit erledigen Sie dann bitte jeden Tag um 8 Uhr, wenn nicht anders angegeben.

Die Mitarbeit soll Sie unterstützen, die spirituelle Praxis in Ihren Alltag einzubinden. Sie üben, ganz präsent bei dem zu sein, was Sie jetzt gerade tun. Versuchen Sie bei der Mitarbeit bei sich zu bleiben, auch wenn Organisatorisches erklärt wird. Wenn Sie nach der Einweisung noch Fragen haben, wenden Sie sich jederzeit an das Personal.

## ESSEN & TRINKEN

Ihr Kurs beginnt mit dem gemeinsamen Abendessen. Bitte kommen Sie um **17.50 Uhr** in den Speisesaal. Dort erhalten Sie vor dem Essen noch einige ergänzende Informationen zum Haus.

Im Speisesaal sind die Tische den unterschiedlichen Kursen zugeordnet und entsprechend gekennzeichnet. Bitte bleiben Sie zunächst am entsprechenden Tisch an einem freien Platz stehen. Es erklingt eine kleine Glocke und wir halten einen kleinen Moment inne. Dann wird das Glöckchen ein zweites Mal angeschlagen, wir verneigen uns und setzen uns. Nachdem sich alle sechs Personen an einem Tisch vom Essen genommen haben, verbeugen wir uns im Sitzen noch einmal und beginnen dann gemeinsam mit der Mahlzeit. Wer sein Essen beendet hat, kann jederzeit leise aufstehen, sich an seinem Platz verneigen und den Speisesaal verlassen.

Bei der Anreise wurden Sie gebeten, auf der ausliegenden Getränkliste einen Strich für das von Ihnen gewünschte Frühstücksgetränk zu machen. Morgens finden Sie dann auf dem Tisch Ihres Kurses Hinweisschildchen mit den verschiedenen Getränken. Wählen Sie einen Tisch aus, auf dem Ihr Wunschgetränk steht und behalten Sie diesen dann während des ganzen Kurses bei. Wenn Sie noch etwas anderes trinken möchten, können Sie sich zusätzlich an den großen Getränkebehältern bedienen.

## KURSE

Die Kurse beginnen, wenn nicht anders angegeben, um **19.30 Uhr** im jeweiligen Kursraum. Bitte seien Sie einige Minuten vorher da, damit die Kurse pünktlich beginnen können. Wenn wir den Kursraum betreten, verneigen wir uns. Mit dieser Verneigung können wir zum Ausdruck bringen, dass wir uns dem, was JETZT ist, „entgegenneigen“ und uns ganz auf das einlassen, was JETZT ist.

## NOTFALL & ARZT & APOTHEKE

In dringenden Fällen rufen Sie bitte die **0177-4550586** an. Unser Notfallhandy ist 24 Stunden besetzt. Am Empfang steht zusätzlich ein Telefon bereit, auf dem Sie unter **116117** den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** erreichen können oder den **Notruf** unter **112**. Hinter der Theke am Empfang steht ferner ein Erste-Hilfe-Kasten. In Uettingen (ca. 4 km) gibt es die Rathaus-Apotheke (Würzburger Str. 6), die bestellte Medikamente auch kostenfrei zum Benediktushof bringt (Tel. 09369-2755).

Weitere Infos finden Sie in der [Mappe auf Ihrem Zimmer](#).