

# Retreat Handbuch

*“Every person needs a “retreat”, a dynamo of silence where he may go for the exclusive purpose of being recharged by the infinite.”*



**ABBILDUNG 1: GRUPPENFOTO NEUJAHRESRETREAT 2017**

## Inhalt

|   |   |
|---|---|
| Vorwort                                 | 2 |
| Praktische Schritte                     | 3 |
| Alleine oder im Team organisieren?      | 3 |
| Team Zusammenstellung                   | 3 |
| Bewerben eines Retreats                 | 3 |
| Anmeldungen                             | 4 |
| Vorleistung                             | 4 |
| Rückerstattung                          | 4 |
| Ablauf des Retreats                     | 5 |
| Packliste und Inventarliste             | 5 |
| Kurz-Besucher                           | 5 |
| Essensplanung                           | 6 |
| Nachbesprechung                         | 6 |
| Geistiges Programm                      | 7 |
| Vorbereitung und Ablauf der Meditation: | 7 |
| Anmerkungen zur Meditation              | 7 |
| Ressourcen:                             | 7 |

## Vorwort

Es ist eine wunderschöne Aufgabe, ein Retreat zu organisieren und einen Rahmen zu schaffen, in dem Gurujis Familie zusammenkommen kann, um eine fröhliche, besinnliche und gemeinschaftliche Zeit zu verbringen.

Wie geht ihr am besten vor, wenn ihr ein Retreat planen möchtet?

Prinzipiell dürft ihr euch ganz frei fühlen, eure eigenen Ideen umzusetzen. Jedes Retreat ist unterschiedlich und auf seine eigene Art sehr besonders. Nichtsdestotrotz gibt es inzwischen einen Erfahrungsschatz, den wir in diesem Handbuch zusammenfassen wollen, so dass ihr nicht bei null beginnen müsst. Seht es als Anregung und nicht als Richtlinie.

| 29 DECEMBER                     | 30 DECEMBER                           | 31 DECEMBER   | 1 JANUARY   | 2 JANUARY                                      | 3 JANUARY  |
|---------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|
| ARRIVALS                        | DAY OUT                               | NEW YEAR IS COMING!   | NEW YEAR IS HERE!   | GURU DAY                                       | SHINE light into the world   |
| SET UP                          | 8:00 EE<br>LONG MEDITATION            | 8:00 EE<br>KIDS CRAFTS   MEDITATION   | RISE & SHINE & Jam EE<br>SEMI-LONG MEDITATION   | 8:00 EE<br>KIDS CAMP   MEDITATION              | 8:00 EE<br>MEDITATION  |
|                                 | 11:45 BRUNCH<br>SILENT                | 9:30 BRUNCH   | 11:30 BRUNCH  | 10:30 BRUNCH                                   | 10:00 BRUNCH   |
|                                 | 13:00 OUTING<br>[BEGINNERS + WELCOME] | 11:00 KIRTAN PARTY team meeting<br>12:00 Feasting (Kirtan, Yoga, etc.)<br>14:00 Yoga class   Walk | WEBSITE TEAM MEETING<br>13:30 OUTINGS<br>WALK SWIM<br>15:30 YOGA (Entrance Hall)<br>16:00 More (optional) | 12:00 GYATHI<br>13:00 early people meet   YOGA | PACKING & CLEANING   |
| 7:00 EE MEDITATION              | ± YOGA class<br>17:00 EE MEDITATION   | 16:30 EE MEDITATION & KIDS DEORATION  | 17:00 EE MEDITATION   | 15:00 GURU PROCESSION                          | WE LOVE YOU<br>SAFE JOURNEY HOME<br>BE EXAMPLES OF<br>BALANCED SPIRITUAL<br>LIVING |
| 8:30 DINNER                     | 19:00 DINNER                          | 18:00 CELEBRATION DINNER  | 18:30 DINNER  | 17:00 EE MEDITATION                            |  |
| WELCOME ROUND<br>GAMES<br>INTRO | 20:00 DANCE<br>(KIRTAN) PRACTISE      | 19:45 INTROSPECTION<br>DJA  | 20:00 YOGA meeting  | 19:00 DINNER                                   |  |
| 8:00 REST                       | 23:00 REST                            | 21:30 MEDITATION<br>NEW YEAR MEDITATION<br>015 PARTY  | SOCIAL TIME<br>FILM NIGHT<br>GET some REST  | FINAL ROUND<br>SOCIAL/FILM<br>KIRTAN?          |  |

ABBILDUNG 2: PROGRAMMBEISPIEL DES NEUJAHRES RETREAT

## Praktische Schritte

### Alleine oder im Team organisieren?

| <b>ALLEINE ORGANISIEREN</b>  | <b>GRUPPENORGANISATION</b>  |
|--|---|
| Es handelt sich um ein kleines Retreat/eine Veranstaltung im privaten Rahmen       | Man plant mindestens 10 Leute einzuladen (mehr Teilnehmer = mehr Organisatoren)   |
| Unkomplizierter, da keine Team-Absprachen  | Weniger Aufwand durch Aufgabenverteilung  |
| Manche Menschen organisieren lieber allein<br>Retreat findet in Privaträumen statt | Organisieren im Team macht meistens viel Spaß<br>Anmietung einer fremden Location |

### Team Zusammenstellung

Der Organisator bzw. Teamleiter sollte während der ganzen Periode des Events anwesend und auch telefonisch erreichbar sein.

Das Planungsteam sollte folgende Qualitäten haben:

- Motivation und Freude
- Liebe und Treue zu Gott und Guru und zur Lehre der Self-Realization Fellowship
- Zeit für die Planung und für die Teilnahme am Retreat (ggf schon früher anreisen und als letztes wieder fahren)

### Bewerben eines Retreats

Am einfachsten ist es, ihr schickt alle wichtigen Informationen über das Retreat oder auch ein fertiges Einladungsschreiben an den Vorstand: [info@youthofgoldenage.de](mailto:info@youthofgoldenage.de)

Dann stellen wir das Retreat auf die Website und verschicken die Einladung an unseren E-Mail-Verteiler.

- **Datum**
- **Ort**
- **Kurzbeschreibung**
- **Kontaktaten für Anmeldung und Fragen** (Name, E-Mail, Tel-Nr.)
- **Programmgestaltung**
- **Anreiseinformationen**
- **ungefähre Kosten**

## Anmeldungen

Wenn im Vorfeld eines Retreat Kosten anfallen, bspw. wegen Anmietung einer Unterkunft oder Lebensmittel, die eingekauft werden **kann man auch schon im Vorfeld einen Anmeldebetrag verlangen. Hier sollte man eine Frist zur Zahlung des Betrags setzen** (die Frist sollte vor dem Datum liegen, ab dem Stornokosten anfallen).

Hierfür könnt ihr entweder eure eigene Bankverbindung angeben, oder nach Rücksprache mit dem Schatzmeister/-in der YOGA ([treasurer@youthofgoldenage.de](mailto:treasurer@youthofgoldenage.de)) auch die Bankverbindung des Vereins angeben.

## Vorleistung

Wenn ihr befürchtet, dass Kosten auf Euch persönlich zukommen könnten, weil ihr in Vorleistung tretet und ihr nicht sicher sein könnt, dass ausreichend Teilnehmer kommen werden, so wird der Verein diese Kosten– nach vorheriger Absprache – in aller Regel übernehmen. Bitte spricht auch das mit dem Schatzmeister/-in ab.

## Rückerstattung

Grundsätzlich gilt: Rückerstattung nur bei Teilnehmern, die sich persönlich und schriftlich abmelden. Wir empfehlen je nach Größe und angefallenen Kosten des Retreats eine Rückerstattung bei einer Abmeldung zwischen 2 und 4 Wochen vor Retreatbeginn anzubieten. Bis zu diesem Termin erfolgt eine volle Rückerstattung der Anzahlungs- oder des kompletten Beitrags. Danach nur noch wenn der Platz wieder erneut vergeben werden kann.

Es gibt immer Ausnahmen. Wenn ihr euch unsicher seid, könnt ihr gerne mit dem Vorstand sprechen.

## Ablauf des Retreats

**Retreatbeginn:** Ankommen, sich ausruhen von der Reise und sich stärken. Zusammenkommen und sich kennenlernen. Retreatprogramm vorstellen oder gemeinsam erstellen.

**Retreatende:** Eine Abschlussrunde bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen und Danke zu sagen. Die Runde sollte auch dafür genutzt werden, ein Feedback einzuholen. Somit kann für zukünftige Retreats festgehalten werden, was gut gelaufen ist und was verbessert werden sollte.

## Packliste und Inventarliste

Natürlich ist eine Packliste abhängig von Retreatart und Thema. Grundsätzlich gibt es jedoch folgende Basics, die auf keiner Liste fehlen sollten:

- je nach Bedarf Armstütze, Kriyabeads, Meditationsdecke und Sitzkissen
- Gutes Schuhwerk und Regenjacke (Außenaktivitäten finden eigentlich immer statt)
- Schreibzeug und Papier
- Persönliche Hygieneartikel wie Zahnbürste, Zahnpaste, Duschgel etc.
- Handtuch
- Schlafsack, evt. Isomatte
- Schwimmsachen
- Musikinstrumente
- Campen: Besteck, Teller, Tasse, Taschenmesser, Taschenlampe

## Kurz-Besucher

Die Organisatoren sollten allen Interessenten vermitteln, am gesamten Retreat teilzunehmen, da die Retreatatmosphäre durch ständige An- und Abreisen gestört wird.

Falls es sich einrichten lässt, empfehlen wir, dass die Kurz-Besucher ihre An- und Abreise möglichst selbst organisieren, um die Retreatatmosphäre im Interesse Aller nicht unnötig zu belasten.

## Essensplanung

Das Essen ist vegetarisch/vegan. Beim Einkauf kann man auf biologische und fair gehandelte Produkte achten, allerdings sollten die Kosten im Rahmen bleiben. Lebensmittelunverträglichkeiten sollten bei der Anmeldung abgefragt werden.

Nach der Morgenmeditation hat sich ein Brunch bewährt. So spart man sich das Mittagessen und hat bis zur Abendmeditation Zeit für Aktivitäten. Bei großen Gruppen ist es gut Kochteams einzuteilen, die dann u.U. während der Meditation das Essen vorbereiten.

Neben den Zutaten für die Hauptmahlzeiten, sollte man auch etwas Knabbereien kaufen, z.B. Studentenfutter.

## Nachbesprechung

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, dass die Organisatoren nach dem Retreat eine Nachbesprechung machen, solange die Erinnerungen noch wach sind.

Auch der Vorstand der Youth of Golden Age e.V. freut sich sehr über eine Rückmeldung der Organisatoren zum durchgeführten Retreat an [info@youthofgoldenage.de](mailto:info@youthofgoldenage.de). Macht gerne einige schöne Fotos – diese können wir dann in unseren Jahresbericht aufnehmen und am Silvesterretreat zeigen.

## Geistiges Programm

Die Morgen- und Abendmeditationen sind das Gerüst des Programms. Alle Tagesaktivitäten sollten so ausgesucht werden, dass die Morgen- und Abendmeditationen immer zu etwa der gleichen Zeit beginnen können. Die Aktivitäten sollten so ausgesucht werden, dass sie einen nicht zu müde machen, konzentriert zu meditieren.

### Vorbereitung und Ablauf der Meditation:

- Gemeinsame Aufladeübungen (ca. 15 Min)
- Mahamudraübungen individuell (ca. 10 - 15 Min)
- Anfangsgebet
- Kosmisches Lied
- Kurzer inspirierender Text (von Guruji, Bhagavad Gita,...)
- Meditation (ca. 45-60 Minuten)
- Heilübung
- Abschlussgebet

### Anmerkungen zur Meditation

Eine Meditation kann unter ein bestimmtes Thema gestellt werden, z.B. zur Ehren der Göttlichen Mutter oder für Jesus Christus oder Bhagavan Krishna, dann kann man auch mal entsprechende Texte, Gebete und Lieder auswählen.

Bei englischsprachigen Teilnehmern kann es eine nette Geste sein, wenn die Meditation zweisprachig - auf Deutsch und Englisch – angeleitet wird. Der Meditationsleiter kann dabei so vorgehen, dass er das Gebet, die Lieder und den inspirierenden Text zuerst auf Deutsch und dann auf Englisch wiederholt.

### Ressourcen:

Weltweiter Gebetskreis:

[http://www.yogananda-srf.org/uploadedFiles/aboutsrf/WWPC\\_G.pdf](http://www.yogananda-srf.org/uploadedFiles/aboutsrf/WWPC_G.pdf)

Ungeahnte Möglichkeiten:

[http://www.yogananda-srf.org/uploadedFiles/meditation/HomeStudy/UOP%20G\\_1812\\_web.pdf](http://www.yogananda-srf.org/uploadedFiles/meditation/HomeStudy/UOP%20G_1812_web.pdf)

Affirmations:

<http://www.yogananda-srf.org/Affirmations.aspx#.Ww8viEiFMdU>

Youth of Golden Age e.V.

<https://www.youthofgoldenage.de/de/home/>