

# VIPASSANA JETZT



## Packliste für Dein Vipassana Retreat

### Das brauchst Du:

- Die wichtigste Vorbereitung:** organisiere Deinen Alltag so, dass Du für die Zeit des Retreats wirklich frei bist (und Du Dein Handy/PC mit gutem Gefühl ausschalten kannst)!
- Ausreichend **komfortable Kleidung** für Dein Verweilen (& Körperübungen) im Meditationssaal.
- Warme Socken** für den Meditationssaal, falls Du zu kalten Füßen neigst.
- Kleidung und bequeme Schuhe für draußen**, inkl. Regenbekleidung für die Gehmeditation.
- Hausschuhe** (im Haus werden keine Straßenschuhe getragen).
- Einen **Wecker**, der **nicht** in Dein Handy integriert ist!
- Deine üblichen **Hygieneartikel/Körperpflegeprodukte** & evtl. eine **kleine Seife** zum Händewaschen für Dein Bad/Zimmer.
- Eine **Thermoskanne**, die Du zu Deinem Esstisch und mit auf Dein Zimmer nehmen kannst. Bei Bedarf evtl. zwei, eine Kanne für Kaltes, eine für Warmes.
- Einen **Fön** (nach Bedarf).
- Für Deinen Schlafkomfort ist es oft hilfreich, das **eigene Kopfkissen** mitzubringen.
- Alle Deine **persönlichen Medikamente**. Solltest Du zu bestimmten Krankheiten wie Blasenentzündung, Augenentzündungen oder Erkältungen neigen, packe Dir ein, was Du schon als hilfreich erfahren hast. Manchmal können sich während Vipassana Retreats "Erkrankungen" zeigen, die unter der Oberfläche immer da sind, aber im Alltagsleben keinen Raum bekommen und nun endlich auskuriert werden können.

### Du kannst weiterhin alles mitbringen, was unterstützend für Dich sein kann und sich für Dich als wohltuend erwiesen hat. Das könnte sein:

- Deine besonderen Hilfsmittel, um zu sitzen: Dein Lieblings-Meditationskissen, Deinen eingesessenen Stuhl, Dein Meditationsbänkchen.
- Deine besonderen Hilfsmittel für die Asanapraxis.
- Deine Lieblingskuscheldecke (gerne auch mehrere Decken) für die Zeit im Meditationssaal.
- Eine Wärmflasche, wenn Du zum Frieren neigst (besonders im Winter sehr beliebt).
- Lieblingsnaschereien, Nahrungsergänzungsmittel.
- Lieblingstee (es gibt eine große Auswahl verschiedenster Tees, aber vielleicht nicht genau Deinen Lieblingstee).

## In Deinem Zimmer findest Du:

- Handtücher.
- ein frisch bezogenes Bett.
- eine zusätzliche Decke.

## Im Meditationssaal warten auf Dich:

- eine Decke.
- ein Meditationskissen.
- eine halbe Schaffellmatte als Meditationsplatz.
- eine Yogamatte.
- ein Yogabolster.
- ein Gurt.
- zwei Korkklötze.
- eine Auswahl an Stühlen, Hockern, Sesseln, Meditationsbänkchen

## Was Du nicht brauchst:

- ✗ Nimm nichts zu Lesen mit.
- ✗ Nimm auch nichts zum Musikhören mit.
- ✗ Während des Retreats sollst Du auch **nichts aufschreiben**. Wenn Du Schreibzeug für „danach“ mitbringen willst, dann packe es so weg, dass Du nicht in Versuchung kommst. Du kannst es auch bei uns hinterlegen.
- ✗ Gleiches gilt für Dein **Handy/Smartphone/Tablet/Smartwatch**. Du kannst es für die Zeit des Retreats gerne bei uns hinterlegen.
- ✗ Du brauchst keinerlei Erfahrung mit Yoga oder Meditation.
- ✗ Auch brauchst Du Dir **keine Sorgen** zu machen, dass so lange Schweigen oder Sitzen zu schwer sein könnte. Fast jede\*r Teilnehmer\*in erfährt Vipassana als die absolute Auszeit.

Wir freuen uns auf Dich!

*Meine Notizen:*