



# Herzlich willkommen am Benediktushof!

Wir freuen uns, dass Sie unser Gast sind!  
Mit dieser Gästemappe möchten wir Ihnen einige Informationen zu Ihrem Aufenthalt an die Hand geben. Wenn Sie zum ersten Mal bei uns sind, erhalten Sie eine erste Orientierung. Gäste, die das Haus schon kennen, können Wissenswertes und Organisatorisches nachschlagen. Auch unsere Kolleg\*innen am Empfang stehen Ihnen gerne bei allen Fragen persönlich zur Seite.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich während Ihres Aufenthaltes wohlfühlen. Am Benediktushof können Sie in Stille und Klarheit zu sich selber kommen, sich auf Wesentliches besinnen und mit lebenspraktischen Impulsen gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Herzlichst,  
Ihr Benediktushof-Team



## Inhaltsverzeichnis:

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Wir stellen uns vor         | 3  |
| Orte der Stille & Begegnung | 4  |
| Warum Stille?               | 6  |
| Rituale am Hof              | 7  |
| Weitere Angebote            | 8  |
| Ihr Aufenthalt von A bis Z  | 9  |
| Wichtige Nummern            | 21 |

# Geschichte & Gegenwart

Im täglichen Leben begegnen wir oft Fragen wie: Warum bin ich hier? Wohin gehe ich? Wovor habe ich Angst? Wie kann ich mein Leben zufrieden, erfüllt und wahrhaftig leben? Wir spüren in uns die Sehnsucht nach Stille, Klarheit und Zeit für uns selbst.

Willigis Jäger  
(1925 bis 2020)



## Die Anfänge

Der Benediktushof steht in einer langen spirituellen Tradition: Seine wechselvolle Historie geht zurück auf ein Benediktinerkloster, gegründet im 8. Jahrhundert von Graf Troand.

2002 erwarb die Unternehmerin Gertraud Gruber das damals leerstehende Anwesen und überließ es – nach gründlicher Sanierung und Umbau – dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger (1925-2020) für seine spirituelle Arbeit. Im Dezember 2003 nahm der Benediktushof den Betrieb auf.

## Spiritualität für das 21. Jahrhundert

Durch die Arbeit von Willigis Jäger, der spirituellen Leitung und der Geschäftsführung entwickelte sich der Benediktushof zu einem der bekanntesten und größten Zentren für Spiritualität in Europa. Heute ist der Benediktushof ein Ort, an dem unterschiedliche meditative Übungswege des Ostens und des Westens angeboten und praktiziert werden.

Unser Leitungsteam besteht aus Geschäftsführer Gerhard Bader und der spirituellen Leitung mit Fernand Braun, Maria Kolek Braun und Dr. Alexander Poraj. Gemeinsam verantwortet das Team die Fortsetzung und Entwicklung der Gründungsidee von Willigis Jäger und gestaltet die Umsetzung der strategischen Zielsetzungen für die Zukunft.

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem wunderbaren Ort in die Stille zu gehen, Kraft zu schöpfen und neue Impulse für Ihr Leben zu bekommen. Wir freuen uns, dass Sie da sind!

*„Alles ist bereits vorhanden.  
Denn die Erfüllung unseres Lebens  
liegt im Hier und Jetzt.“*

Willigis Jäger

# Begegnungsräume

## Wo kann ich mich austauschen?

### Das Troand

Unser vegetarisch-veganes Bistro TROAND bietet Kursteilnehmer\*innen den Rahmen für ein gemütliches Beisammensein. Es erwartet Sie eine Auswahl an Snacks und regionalen Weinen. Als neues Angebot finden monatlich jeweils ein Achtsamkeitsdinner sowie ein Kochkurs statt. Weitere Infos und die Termine finden Sie auf unserer Website.



### Bibliothek (Raum 603)

Die Bibliothek kann jederzeit zum Lesen und für Unterhaltungen genutzt werden, sofern der Raum nicht für Besprechungen belegt ist. Wir bitten Sie, die Bücher vor Ort in der Bibliothek zu lesen und vor dem Verlassen des Raums wieder zurückzustellen!



### Buchhandlung

Ein gutes Buch öffnet Herz und Sinne. In der Buchhandlung am Benediktushof findet sich alles, was die Kontemplations-, Zen- und Meditationspraxis unterstützt und eine bewusste Lebenshaltung fördert. Es gibt ein breites Angebot an Literatur aus den verschiedensten Bereichen des Lebens sowie das Zubehör für einen eigenen Meditationsplatz zu Hause. Genießen Sie eine Tasse Kaffee oder Tee – ganz bei sich oder bei einem guten Gespräch.



### Hofladen

Eine reiche Auswahl an Naturkostwaren, feinen Textilien und Kunsthandwerk, Teezubehör, erlesenen Accessoires und vielen weiteren Geschenkideen lädt zum Stöbern ein – alle Artikel sind von hoher Qualität, fair und ökologisch hergestellt. Am Wochenende gibt es das frisch gebackene BenediktusBrot, das Sie am Empfang oder im Hofladen vorbestellen können.



# Orte der Ruhe

## Wo finde ich Räume des Innehaltens?

### Zen-Garten

Der in Bayern einmalige japanische Zengarten lädt zur inneren Einkehr ein. Der hier verwendete Gartentypus hat seinen Ursprung in den Klostergärten des alten Japans. Er soll den Menschen unterstützen bei der Suche nach der Wahrheit, die unter allen Schichten zu finden ist. Die Hauptbestandteile wie Felsbrocken und Kieselsteine sind immer gleich. Nur das reduzierte Grün ändert sich im Verlauf der Jahreszeiten.



### Rasenlabyrinth

Das begehbare Rasenlabyrinth dient als Sinnbild des menschlichen Lebensweges mit seinen oft verschlungenen Wegen zur inneren Mitte. Wer es begeht, kommt äußerlich und innerlich in Bewegung, muss dem Weg folgen, die Richtung wechseln, weiß nie wirklich, ob und wann er/sie ans Ziel, die Mitte, kommt.



### Kapelle und Garten der Stille

Orte des Innehaltens sind der Garten der Stille und die Kapelle im Ostflügel. Die Kapelle mit einem Glasfenster von Franz Höchstätter ist ein Raum der stillen Kontemplation.



### Raum „All-Ein-Sein“

Am Waldrand, auf der Klosterwiese oberhalb des Benediktushofes, steht der Raum „All-Ein-Sein“. Ähnlich einer Einsiedelei fordert der Raum seinen Besucher heraus, sich in der Abgeschiedenheit selbst zu begegnen: „Wenn man Mit-sich-Alleinsein praktiziert, gibt man sich der Pflege der Seele hin“, heißt es bei Stephen Batchelor, Autor und Meditationslehrer.



### Turmzimmer

Wer sich ganz zurückziehen möchte, kann dies im Turmzimmer des Westflügels tun. Die Aussicht auf das Labyrinth von oben ist allein schon eine Erkundung wert.



# Stille & Mitarbeit

## Säulen der Achtsamkeit



### Stille

Der Benediktushof ist als Zentrum für Meditation und Achtsamkeit ein Ort der Stille, wo Menschen zu sich kommen und zur Ruhe finden können.

Viele Kurse finden daher im Schweigen statt. Wir bitten Sie, auch außerhalb des Kurses, im gesamten Haus – in den Zimmern, auf der Terrasse, im Garten und Innenhof – und während der Mahlzeiten zu schweigen. Wenn Sie sich auf die Stille einlassen, werden Sie erleben können, wie wohltuend dies ist. Wenn es notwendig ist zu sprechen, dann achten wir darauf, dass niemand gestört wird. Falls Sie sich austauschen möchten, können Sie dies gerne bei einem Spaziergang in der Umgebung tun.

### Mitarbeit

Zum Kursablauf gehört pro Tag eine Stunde Mitarbeit im Haus. Sie ist ein fester Bestandteil der Achtsamkeitsübung. Bei der praktischen Tätigkeit wird zum einen die Konzentration des Sitzens in Stille fortgeführt, zum anderen können wir uns bei den einfachen Arbeiten sehr schnell unserer Konditionierungen bewusst werden und lernen, diese loszulassen. Durch die Meditation entsteht in uns eine Bewusstheit, die während der Arbeit als absichtsloses Tun zum Ausdruck kommen kann. Daher wird die Arbeit auf unserem Übungsweg als etwas sehr Wertvolles angesehen. In ihr können wir Achtsamkeit und Bewusstheit wunderbar üben.



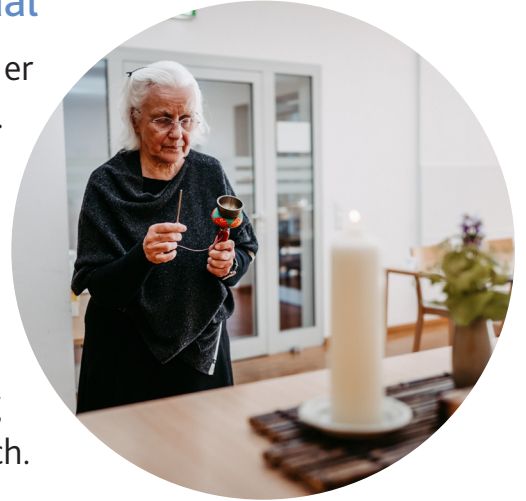
**Mehr zum Thema Mitarbeit finden Sie im Kapitel  
„Ihr Aufenthalt von A bis Z“**

# Rituale am Hof

## Innere und äußere Orientierung

### Essensritual im Speisesaal

Die gemeinsamen Mahlzeiten im Schweigen sind Teil der meditativen Praxis – ohne Alltagsstress und Ablenkungen. Alle Mahlzeiten beginnen mit einem Ritual: Jeweils vor dem Frühstück, Mittag- und Abendessen bleiben die Gäste vor ihren Plätzen stehen, um gemeinsam dem Klang der kleinen Stabglocke (Inkin) zu lauschen. Ein erster Glockenschlag fordert zum Innehalten auf, eine Kerze wird entzündet, beim zweiten Glockenschlag verbeugen sich alle Gäste und setzen sich.



### Gemeinsame Mahlzeiten

Viele Gäste am Benediktushof sind erstaunt, wie reibungslos und entspannt die Mahlzeiten im Schweigen ablaufen. Jeder Tisch ist für vier bis sechs Personen eingedeckt: Wenn sich alle Personen am Tisch reihum an den Speisen bedient haben, beginnt das Essen mit einer gemeinsamen Verbeugung.

### Morgen- und Abendglocke

Jeder Tag am Benediktushof beginnt und endet mit dem Morgen- und dem Abendritual: Pünktlich um 7:17 Uhr und 20:50 Uhr ertönt im Hof jeweils die Außenglocke. Geschlagen wird eine traditionelle Abfolge aus drei Strophen. Ein bewusstes Einstimmen und Ausklingen!



# Weitere Angebote

## Rund um Ihren Aufenthalt am Hof

### Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg

Als Kursteilnehmer\*in finden Sie am Benediktushof neben den Kontemplations-, Zen-, Meditations- und Selbsterfahrungskursen Unterstützung auf dem Weg in die Stille, bei spirituell-psychologischen Krisen und bei der Integration der Erfahrung in den Alltag. Zusätzlich besteht die Möglichkeit einer individuell begleiteten Auszeit: Sie können zur Ruhe kommen und sich persönlichen Fragestellungen mit Fokus, ausreichend Zeit und einem kompetenten und achtsamen Gegenüber widmen. Die psychologische Begleitung soll auf dem spirituellen Weg unterstützen und ist kein Ersatz für die spirituelle Begleitung oder einer längeren Psychotherapie.



### Kurz- und Langzeitaufenthalte

Bei einem längeren Aufenthalt über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen haben Sie die Möglichkeit, sich auf die Stille und den eigenen inneren Prozess einzulassen. Voraussetzung für einen Kurz- oder Langzeitaufenthalt sind die vorherige Teilnahme an einem Einführungskurs und einem weiteren, mindestens viertägigen Kurs in Kontemplation oder Zen.



### Meditation am Samstag

An einem Samstag pro Monat sind alle Interessierten zur Meditation am Samstag eingeladen, jeweils von 9:30 bis 12:00 Uhr in Raum 601 oder im Gewölbesaal (Bitte beachten Sie jeweils die aktuellen Aushänge vor Ort!). Das Angebot ist offen und kostenlos. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch und Mittagessen im Troand, hierfür wird um Anmeldung im Kursbüro gebeten. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite.





# Ihr Aufenthalt von A bis Z



## Anreise und Abreise

Wenn Sie auf Ihrer Anmeldebestätigung keine abweichenden Informationen erhalten, beginnt Ihr Kurs mit dem Abendessen. Bitte kommen Sie um 17:50 Uhr in Ihren Speisesaal zur Begrüßung. Sie erhalten vor Beginn des Abendessens wichtige Informationen.

Die Kurse enden am **Abreisetag** mit dem Mittagessen und anschließendem Kaffee, Tee und Kuchen (um ca. 13:00 Uhr). Bitte räumen Sie das Zimmer bis 9:30 Uhr und geben Sie Ihren Schlüssel am Empfang ab. Für die Schlüsselrückgabe finden Sie im Tresen rechts eine Öffnung für den Schlüsselseinwurf vor. Das Gepäck kann im Foyer abgestellt werden, falls Sie nicht mit dem Auto angereist sind (Siehe **Betten abziehen** und **Zimmerreinigung**).

## Anregungen

Wir freuen uns über Ihre Anregungen! Wenn wir etwas besser machen können, lassen Sie es uns bitte wissen. Hierzu finden Sie am Empfang Feedbackkarten und Stifte für Ihre Rückmeldung. Herzlichen Dank!

## Apotheke

Die nächste Apotheke ist die Rathaus-Apotheke in Uettingen (Würzburger Str. 6, ca. 4 km). Medikamente werden kostenfrei zum Hof geliefert und können unter Telefon (0 93 69) 27 55 angefordert werden.

## Autowerkstätten

- Werkstatt Wilhelm Schätzlein, Würzburger Str. 21, 97292 Uettingen, Telefon (0 93 69) 16 16
- Autoservice/ADAC Jahn, Aalbachstr. 8, 97877 Wertheim-Dertingen, Telefon (0 93 97) 9 20 20
- Autohaus Schenkel, Luitpoldstraße 1, 97264 Helmstadt, Telefon (0 93 69) 90 630

## Bahnhof

- Würzburg Hbf, Bahnhofplatz 4, 97070 Würzburg, (ca. 21 km)
- DB RegioNetz Verkehrs GmbH, Bahnhofstr. 8, 97877 Wertheim (ca. 19 km)

## Banken (Geldautomat)

- Sparkasse Mainfranken, Marktheidenfelder Str. 1, 97292 Uettingen
- Raiffeisenbank Höchberg eG, Raiffeisenstraße 33, 97292 Uettingen
- Commerzbank, Wertheim Village, Almosenberg, 97877 Wertheim



## BenediktusBrot

Am Wochenende gibt es im Hofladen das BenediktusBrot. Dieses wird frisch in unserer hofeigenen bio-zertifizierten Bäckerei nach DE-ÖKO-006 hergestellt. Sie können das gewünschte Brot am Empfang oder im Hofladen vorbestellen. Je nach Saison gibt es mehrere verschiedene Sorten.

## Betten abziehen

Am Abreisetag bitten wir Sie um Mithilfe:

- Ziehen Sie bitte Ihr Bett ab,
  - die Wäsche bitte auf rechts belassen,
  - legen Sie die gebrauchte Wäsche, das Dusch- und Handtuch sowie den Badvorleger in die vorgesehenen Wäschecontainer. Für die Gäste im Westflügel (Zimmer-Nr. 101-555) befinden sich die Container für gebrauchte Wäsche im Raum 115. Im Ostflügel (Zimmer-Nr. 801-931) finden Sie den entsprechenden Raum im 2. OG rechts neben dem Aufzug (Treppenhaus Ost).
  - Ihr Zahnputzglas und Ihren Abfall können Sie ebenfalls dort in den jeweiligen Behältern entsorgen. Wir freuen uns, wenn Sie uns bei der Mülltrennung unterstützen.
- Herzlichen Dank!

## Bibliothek (Raum 603)

In der Bibliothek können Sie sich gerne aufhalten, falls sie nicht für Besprechungen genutzt wird. Wir bitten Sie, die Bücher nur in der Bibliothek zu lesen.

## Bistro TROAND

Unser vegetarisch-veganes Bistro TROAND bietet Kursteilnehmer\*innen, die nicht an einem Schweigekurs teilnehmen, den Rah-

### Öffnungszeiten TROAND:

Montag  
20:30 bis 23:00 Uhr

Donnerstag bis Samstag  
20:30 bis 23:00 Uhr

men für ein gemütliches Beisammensein. Es erwartet Sie eine Auswahl an Snacks und regionalen Weinen.

## Brandschutz

Das Haus ist unterteilt in mehrere Brandabschnitte, die durch Brandschutztüren voneinander getrennt sind. Diese Türen dürfen zu Ihrer eigenen Sicherheit nicht verstellt oder durch Keile offen gehalten werden. Außerdem gibt es eine Meldeanlage, die bei kleinster Rauchentwicklung Alarm meldet und die Feuerwehr alarmiert. Alle Fluchtwege sind durch grüne Leuchtanzeigen gekennzeichnet.

**Zu Ihrer eigenen Sicherheit bitten wir Sie in Ihrem Zimmer keinesfalls Kerzen, Räucherstäbchen o.ä. anzuzünden und nicht zu rauchen!**

## Bücherflohmarkt

Im roten Haus gibt es eine Bücherecke mit gebrauchten Büchern. Schauen Sie gerne zum Stöbern vorbei. Vielleicht ist etwas dabei, das Sie interessiert. Jede Geldspende fließt direkt ins Nepal Schulprojekt „Zukunft für Kinder e.V.“. Gerne können Sie uns auch mit einer Bücherspende unterstützen.

## Buchhandlung

Sie wollen das Erfahrene vertiefen? Sich zu Hause einen Meditationsplatz einrichten? Für Ihre Liebsten ein kleines Andenken auswählen? Im Sortiment der Buchhandlung finden Sie die entsprechende spirituelle Literatur zu den verschiedenen Kursen, Themen und darüber hinaus, ebenso die Bücher der spirituellen Leitung, von Willigis Jäger, Gründer des Benediktushofes, sowie der Kursleiter\*innen. Zusätzlich finden Sie ausgewählte

Belletristik, Ratgeber und Sachbücher, Kissen und Matten aus unserer Nähstube, Ikebana-Zubehör, Klangschalen, Räucherwerk und vieles mehr. Für entspannte Augenblicke, im Sommer auf der Terrasse, bietet die Buchhandlung verschiedene Kaffee- und Teesorten.

### Öffnungszeiten Buchhandlung:

Montag, Dienstag und Donnerstag:

12:30 bis 14:00 Uhr

15:00 bis 18:00 Uhr

Freitag:

12:30 bis 14:00 Uhr

15:00 bis 19.30 Uhr

Samstag:

12:30 bis 19:30 Uhr

Sonntag (für Kursteilnehmer\*innen):

8:30 bis 11:00 Uhr

12:30 bis 18:00 Uhr

Mittwoch Ruhetag

### Bus

Zwischen Hauptbahnhof Würzburg und Holzkirchen pendeln täglich zwei Buslinien: die Linien 977 und 633. Die Abfahrt am Hauptbahnhof Würzburg erfolgt am Bussteig 11. Den Busfahrplan finden Sie in unserem Programmheft, an den Aushängen am Empfang West und Ost sowie auf unserer Webseite. Alternativ besteht die Möglichkeit, mit dem Taxi oder einer Mitfahrgelegenheit an- und abzureisen (siehe auch **Taxi**).



### E-Ladesäulen

Der Benediktushof verfügt über zwei E-Ladesäulen, an denen Sie Ihr E-Auto gerne laden können. Diese finden Sie auf dem Parkplatz. Wir bitten jedoch darum, den Wagen nur während des Ladevorgangs dort abzustellen und anschließend umzuparken, so dass auch andere Kursteilnehmer\*innen das Angebot nutzen können.

### Eingang

Die Hauptzugänge zum Benediktushof werden jeden Abend um 21:30 Uhr verschlossen. Mit Ihrem Zimmerschlüssel können Sie – je nachdem, wo Sie wohnen – die entsprechende Außentüre aufschließen (siehe Schlüssel).

### Einkaufsmöglichkeiten

Falls Sie vor, während oder nach dem Kurs einkaufen möchten, finden Sie in der näheren Umgebung folgende Optionen:

- Netto, Am Graben 5, 97292 Uettingen
- Penny, Am Graben 3, 97292 Uettingen
- Edeka, Am Point 1, 97277 Neubrunn

Falls Sie Wasch- oder Hygieneutensilien (z.B. Zahnbürste, Zahnpasta, Damenhygiene, Deodorant) benötigen, werden Sie auch im Sortiment des Hofladens fündig.

### Empfang (Kursbüro/Rezeption)

Die Kolleg\*innen am Empfang sind bei der Anreise Ihre erste Anlaufstelle: Hier

erhalten Sie Ihre Zimmerschlüssel und wichtige Informationen zu Ihrem Kurs, ebenso können Sie Ihre Rechnung bar, mit EC- oder Kreditkarte begleichen. Bei größeren Kursen kann auch der Empfang im Ostflügel besetzt sein. Bitte achten Sie auf entsprechende Beschilderung bei der Anreise.

Falls ein Taxi für die Rückfahrt zum Bahnhof benötigen, können Sie sich hier vormerken lassen. Ebenso helfen die Kolleg\*innen am Empfang während Ihres Aufenthalts bei (fast) allen Fragen weiter.

### Öffnungszeiten Empfang/Kursbüro:

Montag bis Freitag  
8:00 bis 12:00 Uhr  
14:00 bis 17:00 Uhr

Samstag und Sonntag  
8:00 bis 10:00 Uhr

Bei Anreisen ist der Empfang zusätzlich von 15:00 bis 18:00 Uhr besetzt

### Essenszeiten

Die gemeinsamen Mahlzeiten im Schweigen gehören zu den Säulen des Tagesablaufs und werden von vielen Gästen als unterstützend bei der spirituellen Praxis erlebt. Zu jeder Mahlzeit werden die Küchenglocken auf dem Hof und in den Speisesälen durch die Mitarbeiter aus der Seminarküche angeschlagen. Wir bitten alle Kursteilneh-

mer\*innen und Kursleiter\*innen, dann zügig in die Speisesäle zu kommen.

• Frühstück:  
07:30 - 08:00 Uhr

• Mittagessen:  
12:00 - 12:30 Uhr

• Abendessen:  
18:00 - 18:30 Uhr

**Bitte stellen Sie sich zunächst an Ihre Plätze, um einen Rückstau an den Getränkebehältern zu vermeiden. So kann die Mahlzeit für alle pünktlich beginnen.**

**Essensritual** (siehe Mahlzeiten)

### Fahrrad

Falls Sie mit dem Fahrrad angereist sind, zeigen wir Ihnen gerne eine Unterstellmöglichkeit. Wenn Sie ein Fahrrad ausleihen möchten, wenden Sie sich bitte ans Kursbüro.

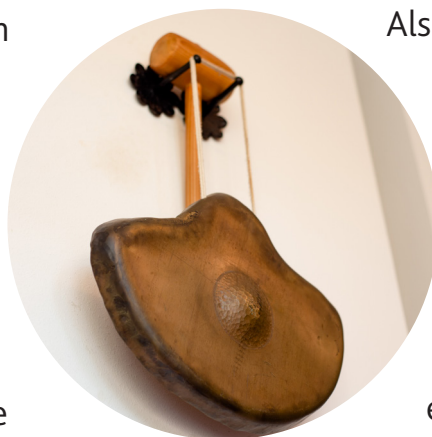
### Fernsehen

Als Ort der Stille verzichten wir am Benediktushof bewusst auf Fernsehen. So können Sie ganz bei sich bleiben und werden nicht abgelenkt.

### Fluchtwege/Feueralarm

Bei Feueralarm ertönt im Haus eine Sirene.

- Bitte verlassen Sie dann umgehend das Haus und gehen zu einem der Sammelplätze. Auf dem Fluchtplan an Ihrer Zimmertür ist der kürzeste Fluchtweg eingezeichnet.
- Benutzen Sie bei Feueralarm nicht den Aufzug und verlassen Sie das Gebäude über die Treppen und Fluchtwege. Sammelplätze sind



zum einen der Parkplatz sowie die Wiese auf der anderen Seite des Aalbachs (an der Buchhandlung vorbei, über die Brücke).

- Bitte lassen Sie die Brücke und den Innenhof für die Einsatzfahrzeuge frei.

### Fön

Vergessen? Sie können sich gerne am Empfang einen Fön ausleihen.

### Friseur

Frisiertübchen, Münchener Str. 1,  
97292 Uettingen, Telefon (0 93 69) 81 32

### Fundsachen

Sie haben etwas auf dem Hof vergessen? Fragen Sie nach verlorenen Gegenständen bei der Hauswirtschaft. Diese werden ca. 12 Wochen aufbewahrt und anschließend der Flüchtlingshilfe oder karitativen Einrichtungen übergeben.

### Getränke

Warme Getränke und stilles Wasser stehen für Sie in den Speisesälen jederzeit bereit. Wir bitten Sie, die Tassen nicht mit auf Ihr Zimmer zu nehmen. Zusätzlich können Sie Mineralwasser im Erdgeschoss des roten Hauses am Getränkeautomaten erwerben. Die Bezahlung ist nur mit Bargeld möglich, der Automat wechselt.

### Hausschuhe

Um die Stille im Haus zu wahren, bitten wir Sie, Hausschuhe zu tragen (in der Regel mit weicher Sohle und damit leiser). Besonders in den Wintermonaten bitten wir



### Öffnungszeiten Hofladen:

Dienstag und Donnerstag

12:30 bis 14:00 Uhr

15:00 bis 18:00 Uhr

Freitag:

12:30 bis 14:00 Uhr

15:00 bis 19.30 Uhr

Samstag:

12:30 bis 19:30 Uhr

Sonntag (für Kursteilnehmer:innen):

8:30 bis 11:00 Uhr

12:30 bis 18:00 Uhr

Montag und Mittwoch Ruhetag

Sie, nicht mit den Straßenschuhen aufs Zimmer zu gehen und so unnötige Verschmutzung zu vermeiden. Für Ihre Straßenschuhe finden Sie in den Garderoben Abstellmöglichkeiten.

### Heizung

In der Übergangszeit zur kalten Jahreszeit, wenn es draußen wärmer ist als drinnen, kann es etwas dauern bis die Heizung anspringt. Wir bitten Sie, in den kalten Monaten beim Verlassen Ihres Zimmers alle Fenster zu schließen. Wenn Sie lüften, bitten wir Sie die Heizung in dieser Zeit runterzudrehen. Herzlichen Dank!

### Hofladen

Hier können Sie durch eine reiche Auswahl an natürlich-schönen Dingen stöbern: ausgewählte Naturkostwaren, feine Textilien und Kunsthandwerk, Teezubehör, erlesene Accessoires und viele weitere Geschenk-

ideen – alles von hoher Qualität, möglichst fair und ökologisch hergestellt. Samstags und sonntags gibt es das frisch gebackene BenediktusBrot, das Sie bei der Anreise und im Hofladen vorbestellen können. (Bitte auf aktuelle Aushänge achten!)

### Internet

Aufgrund der Tallage ist der Empfang der mobilen Daten eingeschränkt. Es gibt jedoch ein offenes W-LAN (Gast-Netz), das sowohl im Foyer im Empfangsbereich als auch im Bistro TROAND verfügbar ist.

### Kleidung

Bitte achten Sie bei Ihrer Garderobe auf gedeckte Kleidung. Wir bitten Sie, keine kurzen Hosen, keine ärmellose Kleidung oder Tops sowie keine grellbunten Farben zu tragen. Dies dient dazu, andere Gäste nicht von ihrer Übung abzulenken.

### Mahlzeiten

Die Mahlzeiten beginnen um 7:30 Uhr (Frühstück), um 12:00 Uhr (Mittagessen) und um 18:00 Uhr (Abendessen). Bitte achten Sie auf die Küchenglocken und kommen Sie jeweils fünf Minuten vorher in den Speisesaal.

Wir beginnen alle Mahlzeiten gemeinsam mit einem Ritual. Beim Essensritual wird eine Stabglocke von der Hausgruppe geschlagen. Beim ersten Anklingen halten wir inne, beim zweiten verbeugen wir uns und nehmen Platz. Sie haben genügend Zeit, um zu essen. Wenn Sie fertig sind, lassen Sie das

Geschirr einfach stehen und verlassen leise den Speisesaal. Nach einer halben Stunde räumt der Tischdienst gemeinsam mit dem Küchen-Team die Tische ab. (siehe auch Essenszeiten und Speisesäle)

### Meditation

Es besteht die Möglichkeit, an der angeleiteten Meditation mit der Hausgruppe im Raum 601 teilzunehmen. Bitte seien Sie fünf Minuten vorher vor Ort, um sich einweisen zu lassen.

Die Zeiten:

06:15 - 07:25 Uhr

16:30 - 17:50 Uhr

19:30 - 21:00 Uhr

Den Raum während der Meditationszeiten bitte nur bei geöffneter Tür betreten.

### Mitarbeit

Unsere Übung soll sich nicht begrenzen auf eine spirituelle Praxis, sondern ihren Platz auch im Alltag finden. Ein besonderes Merkmal unserer Kurse ist daher die Mitarbeit im Haus, die die Möglichkeit des Einübens bietet: Ganz präsent bei dem zu sein, was man gerade tut.

**Alle Infos zur Mitarbeit siehe Seite 16.**

### Mitfahrgelegenheit

Sie können bereits bei Ihrer Ankunft angeben, ob Sie am Ende Ihres Kurses eine Mitfahrgelegenheit brauchen oder anbieten können, bzw. ein Taxi benötigen.

### Nähzeug

In kleidungsspezifischen Notfällen können Sie sich gerne in unserer hauseigenen Nähstube das entsprechende Nähzeug ausleihen.

# Fragen und Antworten zur Mitarbeit

## **Warum Mitarbeit?**

Mitarbeit ist ein fester Bestandteil der Achtsamkeitsübung. Wir bitten Sie, sich auf diese Übung einzulassen. Gerade bei der Arbeit unterliegen wir gerne unseren Konditionierungen: Oft tauchen Ungeduld, Zweifel, Unwillen oder ähnliche Gefühle und Gedanken auf.

Die Arbeit dient dazu, dies wahrzunehmen und einfach nur achtsam das zu erfahren, was gerade ist. Wie klingt das Geräusch des Staubsaugers? Wie fühlt sich mein Körper gerade an? Wie geht es mir damit, ein sauberes Fenster zu reinigen?



## **Wie läuft die Mitarbeit ab?**

Die Arbeitszeiten in der Hauswirtschaft, Nähstube und Garten sind täglich nach dem Frühstück von 8:00 bis 9:00 Uhr, der Küchendienst im Speisesaal morgens, mittags und abends jeweils eine halbe Stunde nach Beginn der Mahlzeiten. Die Mitarbeit findet an allen Tagen statt, auch am Abreisetag. Besonders diejenigen, die sich für den Tischdienst eingetragen haben, bitten wir, auch am Abreisetag mitzuhelfen.

## **Wie wird die Arbeit zugeteilt?**

Bei Ihrer Anreise finden Sie am Empfang Listen mit den verschiedenen Optionen zur

Mitarbeit. Hier können Sie sich für eine Tätigkeit in Hauswirtschaft, Nähstube, Garten, Spül- oder Tischdienst eintragen.

Die Informationen zu Ort, Arbeitsmaterial und Art der Arbeit finden Sie auf den jeweiligen Arbeitskarten. Entnehmen Sie bitte die entsprechende Karte zu Ihrer Tätigkeit und

lesen Sie diese vor Beginn der Mitarbeit sorgfältig durch. Am Abreisetag legen Sie die Karte bitte wieder zurück.

## **Wo finde ich mich zur Einweisung ein?**

Der Treffpunkt für die Einweisung in die Arbeit hängt von dem Bereich ab, für den Sie sich eingetragen haben:

- Für den Tischdienst kommen Sie bitte eine halbe Stunde nach Beginn der Mahlzeiten in den Speisesaal. Ein/e Mitarbeiter/in aus der Küche wird Sie einweisen.
- Für die Hauswirtschaft ist der Treffpunkt um 8:00 Uhr am Empfang West bzw. Ost (je nachdem, zu welchem Speisesaal Ihr Kurs zugeordnet ist).
- Für Tätigkeiten in der Nähstube und im Kapokraum (rotes Haus, EG) kommen Sie bitte um 8:00 Uhr zu den Kolleg\*innen vor Ort.
- Für Gartenarbeiten finden Sie im Innenhof Richtung Hofladen den Treffpunkt.
- Für alle weiteren Arbeiten treffen Sie sich am ersten Kurstag um 8:00 Uhr an den Stellen, die zu Beginn des Kurses bekannt gegeben werden.

## Notfall

Bei einem Notfall rufen Sie bitte Telefon (01 51) 10 69 83 83 an. Unser Notfallhandy ist 24 Stunden besetzt. Am Empfang steht zusätzlich ein Telefon bereit, auf dem Sie bei ärztlichen Notfällen 116 117 wählen können. Hinter der Theke am Empfang stehen ferner ein Erste-Hilfe-Kasten sowie ein Defibrillator.

**Den Überblick aller wichtiger Nummern finden Sie auf Seite 21!**

**Notfallhandy  
Benediktushof  
(01 51) 10 69 83 83  
Ärztlicher  
Bereitschaftsdienst  
116 117**

## Parkplatz

Vor dem Haupteingang können Sie zum Be- und Entladen für kurze Zeit halten. Bitte stellen Sie Ihren PKW auf unserem Parkplatz ab. (Siehe auch E-Ladestation)

## Post/Postamt

Sie können Ihre Post am Empfang abgeben oder im Hauspostkasten im Westflügel (Treppenhaus Erdgeschoss) einwerfen. Ferner gibt es einen Briefkasten in Holzkirchen, an der Bushaltestelle vor dem Gasthaus zur Krone.

## Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg

Falls Sie auf dem Weg in die Stille, während eines Kurses oder bei der Integration in den Alltag merken, dass Sie noch zusätzliche Unterstützung benötigen, bieten wir eine psychologische Begleitung auf



dem spirituellen Weg an. Bei Fragen steht Ihnen das Kursbüro zur Verfügung.

## Rauchen

Wir sind ein Nichtraucher-Haus. Das Rauchen im Haus und auf dem Gelände ist untersagt. Für Raucher stehen außerhalb, an der Brücke und am Zugang zum Parkplatz entsprechende Aschenbecher, bereit. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

## Raum für Austausch

Wir sind ein Haus der Stille. Nichtsdestotrotz ist der Austausch mit anderen Kursteilnehmer\*innen je nach Kurs ein wichtiger Bestandteil. Die Bibliothek (Raum 603), die Brücke, die Buchhandlung (mit Terrasse) und das Troand sind Räume, in denen Begegnungen und Austausch ermöglicht werden. Auch besteht die Möglichkeit, einen Spaziergang in der Umgebung zu unternehmen.

**S**afe  
siehe Wertsachen

## Schlüssel

Die Außentüren werden um ca. 21.30 Uhr abgeschlossen. Wenn Sie danach noch nach draußen möchten, benötigen Sie Ihren Schlüssel. Die Zimmerschlüssel passen jeweils zum Aufschließen der Haupteingangstüren im Ost- bzw. Westflügel. Bitte die Türen wieder abschließen, wenn Sie diese abgeschlossen vorgefunden haben.

## Sommer

Gerade während der Sommermonate zieht es besonders viele Gäste auf die Außenflächen im Innenhof oder in den Zen-Garten. Wir bitten Sie, sich bewusst gegenseitig in der meditativen Praxis zu unterstützen. Bitte tragen Sie keine kurze Hosen und schulterfreien Oberteile. Die Bänke und Wiesen bitte nicht zum Liegen und Sonnenbaden nutzen. Hierfür steht Ihnen die Klosterwiese oberhalb des Forsthauses zur Verfügung.

Falls Sie im Sommer barfuß gehen, bitte wir Sie, in den Kursräumen, insbesondere auf den Sitzmatten, auf saubere Füße zu achten. Den Speisesaal bitte nur mit Schuhen betreten.

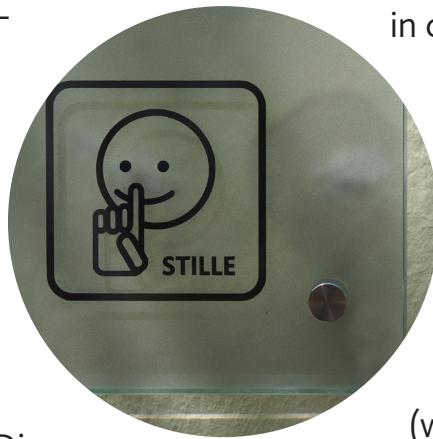
## Speisesäle

Am Benediktushof gibt es zwei Speisesäle, im West- sowie im Ostflügel. Bei der Anreise erfahren Sie am Empfang, in welchem Speisesaal Sie essen werden. Ihren Platz behalten Sie bis zum Ende des Kurses bei. (siehe auch Essenszeiten und Mahlzeiten)

## Stille

Es ist uns ein großes Anliegen, dass der Benediktushof ein Ort der Stille sein kann. Die Stille bietet uns die Möglichkeit innezuhalten, den Alltagsmodus einmal zu unterbrechen und uns ganz auf uns selbst zu besinnen. Wenn wir miteinander reden, sprudeln unsere Gedanken und wir werden von unserer Übung abgelenkt, die gerade darin besteht, sich nicht in Gedanken zu verlieren. Wir möchten Sie einladen, sich in den Tagen Ihres Aufenthaltes auf die Stille einzulassen. So kann sich vielleicht eine andere Qualität des Erlebens zeigen.

Wir bitten Sie daher, im Haus und im Außenbereich zu schweigen. Das Schweigen gilt auch während der Mahlzeiten (wenn nicht anders angesagt). Plätze für Austausch sind das Bistro, die Bibliothek (Raum 603), die Buchhandlung und die dazugehörigen Terrassen sowie die Brücke. Nehmen Sie bitte Rücksicht auf die anderen Kursteilnehmer\*innen, die bewusst die Stille suchen. Die Zimmertüren bitte mit der Hand bzw. mit dem Schlüssel achtsam schließen. Ebenso bitten wir Sie, Ihr Mobiltelefon auszuschalten, bzw. lautlos zu stellen und nicht im Zimmer für Gespräche zu nutzen. Falls Sie ein wichtiges Telefonat erledigen müssen, bitten wir Sie, dies außerhalb des Geländes zu tun, zum Beispiel bei einem Spaziergang oder auf dem Parkplatz.



## **T**agesplan

Der Tagesplan Ihres Kurses mit den genauen Uhrzeiten hängt an der Infotafel im Treppenhaus neben dem Empfang bzw. am jeweiligen Kursraum aus. Ihr Kurs beginnt in der Regel am Anreisetag mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:00 Uhr, bitte finden Sie sich ca. 10 Minuten früher im entsprechenden Speisesaal ein: Bei der Begrüßung um 17:50 Uhr erhalten Sie Infos zum Haus und Ihren Aufenthalt.

### **Tankstelle**

- OMV-Tankstelle, Würzburger Str. 21 a, 97292 Uettingen, Tel. (09369) 1843
- Esso & Maxi-Autohof, Blättleinsäcker 1, 97877 Wertheim

### **Taxi**

Für Gäste, die mit der Bahn anreisen, besteht die Möglichkeit, mit einem Taxi von „Karins Mietwagen“ (günstiger als Taxi-Stand) von Holzkirchen zum Hauptbahnhof Würzburg zu pendeln. Im Kursbüro werden Sammelisten geführt, so dass sich oft mehrere Personen das Taxi teilen können (PKW bis 4 Pers. 41 €, Kleinbus ab 5 Pers. 51 €). Um diese günstige Möglichkeit zu nutzen, geben Sie am Empfang rechtzeitig Bescheid. Die jeweilige Taxiliste hängt bei den Tagesplänen aus, nachträgliche Änderungswünsche bitte mit dem Kursbüro absprechen.

### **Teeküche**

In den einzelnen Gebäudeteilen (bei Raum 115 und bei Raum 930) befinden sich Tee-

## **Regulärer Tagesplan**

### **Kursbeginn**

18:00 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Kursbeginn  
21:00 Uhr Abschluss

### **Kurstag**

5:45 / 7:00 Uhr Kursbeginn  
07:30 Uhr Frühstück  
08:00 Uhr Arbeitszeit (1 Stunde)  
09:30 / 10:00 Uhr Beginn Kursprogramm  
12:00 Uhr Mittagessen  
13:15 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen  
14:00 / 15:00 Uhr Beginn Kursprogramm  
18:00 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Kursprogramm  
21:00 Uhr Abschluss

### **Abreisetag**

5:45 / 7:00 Uhr Kursbeginn  
7:30 Uhr Frühstück  
8:00 Uhr Mitarbeit, danach Zimmer räumen  
9:30 / 10:00 Uhr Beginn Kursprogramm  
12:00 Uhr Mittagessen,  
anschließend Kaffee/Tee und Kuchen

küchen, in denen Sie u.a. auch Wasser für Wärmflaschen erhitzen können. Bitte verwenden Sie das dort bereitstehende Geschirr, nicht das Geschirr aus den Speisesälen. Tee und Wasser können Sie jederzeit auch in den Speisesälen trinken.

### **Telefon**

Bitte nutzen Sie Ihr Handy nur außerhalb des Geländes (z. B. bei einem Spaziergang, am Parkplatz). Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## TROAND

Unser Bistro TROAND, benannt nach dem Gründer des Klosters, bietet den Kursteilnehmer\*innen Raum für Austausch und Begegnung, begleitet von einer Auswahl an regionalen Weinen und Snacks. Zudem finden hier einmal monatlich das Achtsamkeitsdinner und ein Kochkurs statt. (<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/achtsamkeitsdinner/>) (Siehe auch Bistro)

## Umwelt

Wir trennen den Müll und nutzen biologisch abbaubare Reinigungs- und Waschmittel. Weiterhin ist unsere Seminarküche biozertifiziert (nach DE-ÖKO-006), d.h. alle Lebensmittel sind 100 Prozent in Bio-Qualität von regionalen Erzeugern.

## Unverträglichkeiten

Die Küche stellt bei den Mahlzeiten auch Speisen für Gluten- und Milcheiweißallergiker sowie für Veganer bereit. Tragen Sie bitte bei Anreise Ihren Namen in die Liste am Empfang ein. Alle weiteren Wünsche bezüglich Unverträglichkeiten können wir nur nach Voranmeldung und mit einem Aufschlag von € 5,- pro Tag berücksichtigen.

## Wecker

Vergessen? Sie können sich am Empfang gerne einen Wecker ausleihen.

## Wertsachen

Wir können keine Haftung für Ihre Wertsachen übernehmen. Sie können diese aber gerne im Kursbüro/Empfang deponieren.

## Zahnbürste

Vergessen? Die Kollegen am Empfang sowie im Hofladen helfen Ihnen gerne weiter.

## Zendo

Bezeichnet den großen Meditationssaal im Westflügel. Bitte die Meditationsräume im Haus nicht mit Schuhen betreten, bitte keine Mäntel, Jacken, Getränke oder Essen mit in den Raum nehmen. Sie können Ihre Schuhe und Getränkeflaschen auf den Regalen vor den jeweiligen Kursräumen abstellen. In den Schränken vor den Kursräumen finden Sie Kissen, Bänken und Decken. Bitte entnehmen Sie jeweils nur eine Sitzgelegenheit. Während der Sitzzeiten den Raum nur betreten oder verlassen, wenn die Tür geöffnet ist. Falls Sie nicht an einem Schweigekurs teilnehmen, beachten Sie bitte nach dem Verlassen des Raums die Stille auf dem Hof.

**Eine Übersicht aller Kursräume entnehmen Sie unserem Lageplan!**

## Zimmerreinigung

Am Abreisetag bitten wir Sie, Ihr Bett abziehen und die Bettwäsche (Bitte auf rechts lassen!) im jeweiligen Schmutzwäscheraum zu entsorgen, ebenso Müll und Zahnputzgläser. Die Mitarbeit findet wie an den anderen Kurstagen statt. Je nach Kursbeginn können Sie die Arbeitszeit reduzieren. Besonders die Gäste, die den Tischdienst unterstützen, bitten wir, vor der Abreise noch mitzuhelfen. (Siehe auch **Betten abziehen** und **Mitarbeit**)

# Notfallnummern

**Benediktushof**  
(0 93 69) 98 38 0

**Notfall-Handy**  
**(01 51) 10 69 83 83**

## Ärztliche Versorgung

### Allgemeinmedizin

Dr. Michael Wendel  
Schloß 1, 97280 Remlingen  
Telefon (0 93 69) 12 17

Dr. Benjamin Stitz  
Am Hopfengarten 4, 97292 Uettingen  
Telefon (0 93 69) 6 27

### Zahnmedizin

Dr. Andrea Löffler  
Oberholzstr. 14, 92264 Helmstadt  
Telefon (0 93 69) 14 50

Dr. Tobias Petersen  
Am Windshöfner 2, 97292 Uettingen  
Telefon (0 93 69) 99 20 6

### Unfallchirurgie

Dr. Simon Endrich  
Theodor-Heuss-Str. 35, 97855 Lengfurt  
Telefon (0 93 95) 99 70 76

## Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefon 116 117  
(Nacht- und Wochenend-Dienste)

## Apotheke

Rathaus Apotheke  
Würzburger Str. 6, 97292 Uettingen  
Telefon (0 93 69) 27 55

## Rettungsdienst – Feuerwehr

Telefon 112

## Notruf Polizei

Telefon 110

## Krankenhäuser und Kliniken

Universitätsklinikum Würzburg  
Josef-Schneider-Straße 2  
97080 Würzburg  
Telefon (09 31) 20 10

Juliussspital  
Juliuspromenade 19  
97070 Würzburg  
Telefon (09 31) 39 30

# Bleiben wir in Verbindung?

Mit unserem Newsletter, über Youtube oder unsere Social-Media-Accounts möchten wir mit euch/Ihnen in Verbindung bleiben. Über diese Kanäle sowie mit unseren offenen Meditationsangeboten, vor allem dem täglichen Online-Sitzen, möchten wir Euch/Sie im Alltag ein Stück weit auf Eurem/Ihrem Weg begleiten. Wir freuen uns, wenn wir uns auch im digitalen Raum begegnen!

Bei **Facebook** und **Instagram** posten wir regelmäßig Aktuelles zu Kursen, teilen inspirierende Zitate und Bilder, weisen auf Veranstaltungen oder Veröffentlichungen hin (Videos, Newsletter etc.). Auf **Youtube** findet Ihr/finden Sie Videos und vereinzelt Audiodateien aus unseren Veranstaltungen, wie zum Beispiel Vorträge oder Impulse aus den Autorengesprächen, Tipps zum Meditieren oder spirituelle Impulse.

Über den **Newsletter** erhaltet ihr/erhalten Sie monatlich per E-Mail einen spirituellen Impulstext, aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise, Buch- oder Rezeptempfehlungen.

## Facebook

Benediktushof



<https://www.facebook.com/benediktushof>

## Instagram

Benediktushof\_Holzkirchen



[https://www.instagram.de/benediktushof\\_holzkirchen](https://www.instagram.de/benediktushof_holzkirchen)

## Youtube

Benediktushof - Zentrum Meditation & Achtsamkeit



<https://www.youtube.com/@benediktushof-zentrummedit8229>

## Newsletter

Neuigkeiten vom Benediktushof



<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/service/newsletter>

## Online-Sitzen



Die meditative Praxis in den Alltag zu bringen und in den Tagesablauf zu integrieren ist die wichtigste Übung. Kontinuität ist essenziell, um in die Tiefe zu kommen und die Praxis aufrecht zu erhalten.

**Täglich jeweils 6.15 - 6.45 Uhr und 21 bis 21.30 Uhr**

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/offene-meditationsangebote/>

# Hygiene-Leitfaden für die Mitarbeit in der Spülküche

Wer direkt oder indirekt (z. B. über Geschirr und Besteck) mit Lebensmitteln in Kontakt kommt, trägt ein hohes Maß an Verantwortung für die Gäste und muss die folgenden Hygieneregeln genau beachten.

Bestimmte Erkrankungen sind im Zusammenhang mit der Lebensmittelzubereitung und in der Gemeinschaftsverpflegung besonders relevant, weil die auslösenden Erreger auch schon bei geringer Menge größere lebensmittelbedingte Infektionsausbrüche verursachen können.

## *Wann darf ich nicht in der Küche arbeiten?*

Wer an einer ansteckenden Krankheit leidet, oder wenn ein Verdacht darauf besteht, darf im Umgang mit Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen nicht tätig werden und den Küchenbereich auch nicht betreten.

Das Infektionsschutzgesetz nennt folgende Krankheiten:

- infektiöse Gastroenteritis (ansteckender Durchfall, evtl. begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Fieber),
- Typhus oder Paratyphus, Virushepatitis A oder E (Leberentzündung), infizierten Wunden oder eine Hautkrankheit, wenn dadurch die Möglichkeit besteht, dass Krankheitserreger in Lebensmittel gelangen und damit auf andere Menschen übertragen werden können.
- Gleiches gilt für Personen, bei denen die Untersuchung einer Stuhlprobe den Nachweis der Krankheitserreger Salmonellen, Shigellen, enterohämorrhagischen Escherichia coli-Bakterien (EHEC) oder Choleravibrionen ergeben hat, und zwar auch dann, wenn die betroffene Person keine Krankheitssymptome zeigt (so genannte „Ausscheider“).

Vor allem folgende **Symptome** weisen auf die genannten Krankheiten hin, insbesondere wenn sie nach einem Auslandsaufenthalt auftreten:

- Durchfall mit mehr als zwei dünnflüssigen Stühlen pro Tag, gegebenenfalls mit Übelkeit, Erbrechen und Fieber,
- Hohes Fieber mit schweren Kopf-, Bauch- oder Gelenkschmerzen und Verstopfung sind Zeichen für Typhus und Paratyphus,
- Gelbfärbung der Haut und der Augäpfel weisen auf eine Virushepatitis hin,
- Wunden und offene Hautstellen, wenn sie gerötet, schmierig belegt, nässend oder geschwollen sind.

## *Was ist bei der Arbeit zu beachten?*

- Legen Sie vor Arbeitsbeginn Fingerringe, Armbanduhr und Armschmuck ab.
- Halten Ihre Fingernägel möglichst kurz, sauber und möglichst nicht lackiert. Wenn Sie sich die Nägel lackiert haben, stellen wir Ihnen Einmalhandschuhe zur Verfügung.
- Waschen Sie sich beim Betreten der Küche, vor jedem neuen Arbeitsgang und nach jedem Toilettenbesuch die Hände, trocknen Sie sie gründlich mit Einmal-Papierhandtüchern und desinfizieren sie. Dies gilt auch, wenn Sie Einmalhandschuhe tragen.
- Tragen Sie saubere Kleidung, geschlossene Schuhe und binden Sie lange Haare zusammen.
- Verletzungen an der Hand versorgen Sie mit einem Pflaster und tragen einen Einmalhandschuh.
- Tragen Sie saubere Schutzkleidung (Schürze und Einmalhauben liegen in der Küche bereit).
- Husten oder niesen Sie nicht auf Lebensmittel.
- Decken Sie auch kleine Wunden an Händen und Armen mit sauberem, wasserundurchlässigem Pflaster ab.

## *So desinfizieren Sie Ihre Hände richtig*

Ausreichend Desinfektionsmittel für mind. 30 Sekunden in der Hand verreiben, die gesamte Hand muss benetzt sein. Daumen, Handinnenfläche, Fingerkuppen und Fingerzwischenräume nicht vergessen.

# West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung

## Spiritualität erforschen, gestalten und fördern

Die gemeinnützige West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung macht mit ihrer Arbeit die Übungswege Zen und Kontemplation für Menschen heute zugänglich. Sie hat ihren Sitz am Benediktushof. Die beiden von Willigis Jäger gegründeten Linien „Leere Wolke“ (Zen) und „Wolke des Nichtwissens“ (Kontemplation) sind unter dem Dach der Stiftung beheimatet.

## Die Projekte der Stiftung

### Generation Zukunft: Jungen Menschen den Zugang zu Meditation und spirituellen Fragen eröffnen

Die Projekte für die Generation Zukunft wie die Camps für Studierende und Auszubildende oder die spirituelle Familienfreizeit bieten jungen Menschen und Familien einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Rahmen, um Kontemplation und Zen in der Tradition von Willigis Jäger kennenzulernen und zu üben.



### Schulprojekt: Lernen mit Achtsamkeit und Stille

„Lernen mit Achtsamkeit“ ist ein Unterrichtskonzept, bei dem Achtsamkeitsübungen kombiniert mit Elementen der gewaltfreien Kommunikation und Lernstrategien vermittelt werden. Die Stiftung veranstaltet zwei mehrstufige Lehrer\*innen-Weiterbildungen, die Lernen mit Achtsamkeit mit einer intensiven eigenen Achtsamkeitspraxis kombinieren.



### Förderung: Teilnahme an Zen- und Kontemplationskursen

Der Zugang zu den Übungswegen Zen und Kontemplation sollte keine Frage des Geldbeutels sein. Damit die Kosten kein Hinderungsgrund für Menschen mit geringem Einkommen sind, sich diese Übungswege zu erschließen, fördern wir die Kursgebühr von Menschen mit geringem Einkommen.



### Meditationsgruppen: Ausbildung, Ausstattung und Auffindbarkeit

Die Stiftung bildet Sitzgruppenleiter\*innen aus, unterstützt bei der Erstausrüstung der Meditationsgruppen und stellt unter [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de) eine Übersicht der Zen- und Kontemplationssitzgruppen in der Tradition von Willigis Jäger bereit.



# Freunde und Förderer

## Wir wenden uns an Menschen...

- die den Impuls haben, Zen und Kontemplation zu fördern, um es Menschen heute zugänglich zu machen.
- die sich für eine zeitgenössische Form von Spiritualität auf Basis der west-östlichen Weisheitstraditionen interessieren.
- denen es aufgrund der eigenen Erfahrung ein Anliegen ist, anderen Menschen den Besuch von Zen- und Kontemplationskursen finanziell zu ermöglichen.
- die der Generation Zukunft schon früh den Zugang zu einer alltagstauglichen Spiritualität eröffnen möchten.



## Mach mit!

### Fördern Sie moderne Spiritualität

Unsere Projekte finanzieren sich durch Spenden. Fördern Sie mit Ihrer Spende einen Platz bei den Camps für Studierende und Auszubildende, die Kursteilnahme für Menschen mit geringem Einkommen, einen Platz in der Lehrkräfte-Weiterbildung oder Meditationsmaterialien für neu gegründete Sitzgruppen.

### Spenden Sie direkt auf das Konto der Stiftung oder online:

Spendenkonto: West-Östliche Weisheit,

Sparkasse Mainfranken, Würzburg

IBAN: DE67 7905 0000 0045 0347 74

BIC: BYLADEM1SWU

Online: [www.west-oestliche-weisheit.de/jetzt-spenden/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/jetzt-spenden/)



## Spuren hinterlassen

### Sie würden gerne etwas Gutes tun und einen Teil Ihres Erbes dafür einsetzen?

Als gemeinnützige Stiftung ist die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung von der Erbschaftssteuer befreit. Für die Widmung testamentarischer Zuwendungen gibt es verschiedene Möglichkeiten: Spende für konkrete Projekte, Spende für die Arbeit der Stiftung als Ganzes, Zustiftung in das Stiftungsvermögen oder Errichtung einer Treuhandstiftung.

Nehmen Sie mit unserem Vorstand Dirk Ahlhaus Kontakt auf:

[d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de](mailto:d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de)



**West-Östliche Weisheit**  
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG