

Grube Louise für Anfänger

Liebe Louisen-Neulinge,
hier ein paar Stichworte, die die Reisevorbereitung erleichtern können.

Anreise Sinnvoll sind Fahrgemeinschaften am besten mit jemanden, der schon mal da war... Navi und Routenplaner helfen natürlich auch und ansonsten anrufen und lotsen lassen.
0171 268 5957 (Jutta)

Unterkunft / Zimmer Hotelzimmer sehen üblicherweise anders aus. In der Grube Louise sind sie von einem speziellen architektonischen Charme geprägt, der schnell über die Tatsache hinweghilft, dass Dusche und Toilette auf dem Flur mit anderen geteilt werden. Die Betten haben etwas ungewöhnliche Formate, daher sind Bettlaken ohne Gummizug – also keine Spannlaken! angebracht. Bettwäsche und Handtücher bitte selber mitbringen. Zusätzliche „Notunterkünfte“ gibt es in den Hallen auf Matten ausreichend.

Mahlzeiten Die Grube Louise ist ein Selbstversorgerhaus. Das heißt, jede Hand ist gefragt, um für die Gemeinschaft einzukaufen, die Räume vorzubereiten, den Tisch zu decken, zu kochen, zu spülen etc. Die Erfahrung zeigt, dass es für all diese Bereiche Talente gibt, die zum Teil noch gar nicht entdeckt waren. Also lohnt es sich, überall mal mitzumachen oder auch „den Hut aufzuhaben“. Nur Mut – die Meute freut sich und gemeinsam klappt das Selbstversorgen bestens. Wenn alle bei der Anreise (egal an welchem Tag) etwas Leckeres mitbringen, haben wir tolle Überraschungsbuffets. Freitagabend zur DAN Feier soll es italienisch schmecken!

Training Das Training ist für alle Gürtelstufen gemeinsam. Es findet in schönen, allerdings nicht ganz Sporthallengroßen lichten Räumen statt, die zwar Parkettbelag jedoch keinen Schwingboden haben. Also kann es sein, dass sich nach einigen Trainingseinheiten die Gelenke melden. Aus Präventionsgedanken gibt es täglich nicht mehr als zwei Trainings.

Programm Die Möglichkeiten der Beschäftigung in der Grube Louise sind schier unerschöpflich: In der Hängematte chillen, auf Kieswegen wandeln, in der Sauna schwitzen, mit Jürgen joggen, Kaffeetrinken mit anderen auf der Holzterasse, diskutieren beim Spülen, Auftritte proben, Kuchenbacken zwischendurch, Orientalischen Tanz erlernen, Vereinsthemen voranbringen, Zukunftswerkstatt planen, Imagefilm konzipieren, meditieren am Teich, informieren und trainieren... Die aktuellen Angebote werden immer tagesaktuell bei den Mahlzeiten oder Trainings „angesagt“

Meditation mit Rudolf's Anleitung findet jeden Morgen vor dem Frühstück statt. Alle sind eingeladen, den Morgen mit Zazen zu beginnen. Wer hat, sollte sein Sitzkissen mitbringen ansonsten gibt es Matten.

LiteraturCafe Die Bühne ist bereit, das Publikum lauscht aufmerksam! Wer mag liest uns was vor... Bitte vorher bei Jutta anmelden und bedenken, dass das Vergnügen des Auftritts begrenzt ist: 8 Min.

DAN Feier Wir hoffen, dass es was zu feiern gibt ☺ Dresscode für den Abend: Festlich! (allerdings ohne Highheels, Lacksneakern etc. denn die Dojos/Hallen dürfen nicht mit Schuhen benutzt werden.)

Louisen-Gala Eine Bühnenshow mit kurzweiligem Überraschungsprogramm aus den eigenen Reihen: Stehgreiftheater, Quiz, Workshoppräsentationen, Musical, Akrobatik oder oder... Einzelauftritte oder Gruppenaktionen sind gleichermaßen willkommen. Vorneweg gibt es ein leckeres GALA Menu und anschließend (Abrock- und Tanz-) Party.

Alle weiteren Fragen werden gerne von den Louisen-Erfahrenen beantwortet.
Viele Grüße
Jutta