

## **Grube Louise für Anfänger**

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

**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, Bettlaken sind vorhanden. Bezüge für Decken und Kopfkissen bitte mitbringen oder bei der Anmeldung mitbestellen. Wenn Bettwäsche geliehen wird, sind in dem Preis auch zwei Handtücher (1 x klein, 1 x groß) enthalten. Sonst bitte Handtücher 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.

**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, Kaffeetrinken mit anderen auf der Holzterrasse, diskutieren beim Spülen, Auftritte proben, Kuchenbacken zwischendurch, an Workshops teilnehmen, abends am Lagerfeuer quatschen, Vereinsthemen voranbringen, meditieren am Teich, informieren und trainieren... Die aktuellen Angebote werden immer tagesaktuell bei den Mahlzeiten oder Trainings „angesagt“

**Meditation** Unter Anleitung findet jeden Morgen eine Meditation vor dem Frühstück statt. Alle sind eingeladen, den Morgen z.B. mit Zazen zu beginnen. Wer hat, sollte sein Sitzkissen mitbringen, ansonsten gibt es Matten.

**LiteraturCafe** Die Bühne ist bereitet, das Publikum lauscht aufmerksam! Wer mag liest uns was vor... Bitte vorher bei dem Orgateam anmelden und bedenken, dass das Vergnügen des Auftritts begrenzt ist.

**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.