

# Orga-Details & Mitbring-Checkliste

## 6. ACT PRAXIS TAGE 19.-22.03.2020



### ANREISE

Die Adresse von **Schloss Bettenburg** lautet:  
**Manau 22, 97461 Hofheim in Unterfranken**

Mit Bahn und Bus kommt mensch gut bis Hofheim und von dort holt das Team vom Schloss auf Wunsch auch gerne ab ... weitere Hinweise dazu gibt es [hier online](#) ... oder per **+49-9523-503451**



### ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Bei Essens-Unverträglichkeiten informiere bitte das Team von Schloss Bettenburg ... am besten per Mail an [kontakt@schloss-bettenburg.de](mailto:kontakt@schloss-bettenburg.de) ... sie berücksichtigen das gern.

Und einige Gedanken zum Thema "Corona und anderen Viren begegnen" findest du [hier online](#).

### ZEITEN

Für alle, die schon am **Mi 18.** anreisen, gibt es abends schon einen ersten Austausch am Kamin ... und einen achtsam dialogischen Start am **Do 19.03. ab 09:30 Uhr**.

**BEGINN – Do 28.02.2019 ab 12:00 Uhr** mit Ankommen, Anmelden und Essen und **13:00 Uhr** starten wir dann in der **großen Runde** mit Kontakt aufnehmen, Anknüpfen und ersten Schritten im Nicht-Wissen.

**ENDE – Am So. 03.03.2019 um 13:00 Uhr** schließen wir den Kreis. Das anschl. Mittagessen ist optional und ermöglicht, dass jede \*r sich in der je eigenen Zeit verabschieden und auf den Weg machen kann.

Programm Schema - 6. ACT PRAXIS TAGE 2020				
Do 19. März	Fr 20. März	Sa 21. März	So 22. März	
	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Active Experimente und Dialog für alle Früh Ankommen ab 12:00 ankommen, checken ein...	parallele Workshops ACT & Co. lernen & erleben	OpenSpace ACT & Co. tauschen, teilen, anwenden	OpenSpace konkrete Unterstützung im Alltag ausprobieren Den Kreis schließen	
ACL ContactSpace kontaktieren & verbinden	Mittagessen	Mittagessen	optional Mittagessen	optional Mittagessen
parallele Workshops ACT & Co. lernen & erleben	Workshops	OpenSpace eröffnen & befragen	OpenSpace ACT & Co. tauschen, teilen, anwenden	
Abendessen	Abendessen	Abendessen		
offenes Gettogether	Workshops	OpenFloor enACTIV bewegen & begegnen	gemeinsam gestalten Feier-Abend	

Alle Zeiten im Detail findest du [hier online](#) zusammen mit dem Programm-Schema.

### BITTE MITBRINGEN

#### empfohlen

- Persönliche Ausrichtung und Leitfrage (s. [Nicht-Wissen vorbereiten.pdf](#))
- Schreibzeug und falls verfügbar: Trocken-Mal-Sachen (Pastellkreiden, Wachsmalkreiden, ...)
- bequeme, lockere Kleidung
- 2 Paar Hausschuhe oder dicke Socken: 1 Paar für die Essräume (Steinfußboden) und die Zimmer im Schloss und 1 Paar für die Seminarräume im Nebengebäude ... erspart das Herumtragen
- zusätzliche T-Shirts zum Wechseln nach bewegter Meditation und Tanz
- feste Schuhe und passende Kleidung für Spaziergänge und Aktivitäten draußen

#### optional

- Idee zu Beitrag im OpenSpace + evtl. dazugehörige Arbeitsblätter bzw. Materialien
- Lieblings-Gedicht, Lieblings-Mitsinglied (evtl. mit Liedtexten), Lieblings-Tanz-Song, Instrument zur Begleitung von gemeinsamem Singen, Gruppen-Spiel-Ideen ... und anderes für den Sa Abend.
- Knabbereien & Co. für Kamin- und Feier-Abende
- Sauna-Ausstattung (Handtuch, Mantel, Schlappen) ... spart die Leihgebühr