



# Enlightenment Intensive Retreats mit Tom Tiller

## Informationen zum Enlightenment Intensive vom 18. September bis 22. September 2024

### Adresse

Seminarhaus Tannenhof  
Tannenhof 2  
85656 Buch am Buchrain  
[www.seminarhaus-tannenhof.de/kontakt](http://www.seminarhaus-tannenhof.de/kontakt)

### Das Team

Tom Tiller, 0177 2960651, [tom@enlightenmentintensive.eu](mailto:tom@enlightenmentintensive.eu)  
Christine Bombosch, 0173 3595 354, [christine@enlightenmentintensive.eu](mailto:christine@enlightenmentintensive.eu)

### Zeitplan

Anreise: 18 September 2024, 16:00 – 18:00 Uhr  
Einzelgespräche: 16:00 – 18:00 Uhr  
Gemeinsames Abendessen: 18:00 Uhr  
Gemeinsamer Start: 19:00 Uhr

Ende: 22. September 2024, ca. 14:00 Uhr

### Bitte Mitbringen

- Handtuch
- Bettwäsche oder Schlafsack
- Hausschuhe und bequeme Kleidung
- Feste Schuhe und Regenkleidung (für die Gehmeditation)
- Eigene Decke zum Meditieren ist empfehlenswert

### Vorbereitung

- Da wir drei Tage lang auf Außenkontakt verzichten, Sorge bitte unbedingt dafür, dass Du Deine EMailkontakte und Telefonate vorher erledigst und den Menschen, die Dich in der Zeit eventuell kontaktieren könnten Bescheid gibst.
- Folgende Nummer kannst Du an die Menschen weitergeben, die eventuell dennoch anrufen müssen (Kinder, Eltern, Partner, ...)  
**0173 3595 354**  
Ein Monitor wird diese Nummer regelmäßig checken und Dir die entsprechenden Informationen weitergeben.
- **Wichtig:** Im Tannenhof gibt es nur Mehrbettzimmer und Gemeinschaftstoiletten und -duschen.
- Es empfiehlt sich, drei bis vier Tage vor Beginn des Retreats aufzuhören, Nikotin, Koffein oder Alkohol zu sich zu nehmen. Das gibt es vor Ort nicht und wenn Du vorher schon aufhörst, hast Du die Entzugserscheinungen hinter Dir, wenn Du ankommst.

- **Lies bitte unbedingt die Informationen** unter [www.enlightenmentintensive.eu/de/fragen.php](http://www.enlightenmentintensive.eu/de/fragen.php) durch. Wenn Du Fragen hast, melde Dich bitte jederzeit.

### **Wichtige Info zum Format unter:**

[www.enlightenmentintensive.eu/de/fragen.php](http://www.enlightenmentintensive.eu/de/fragen.php)

### **Wenn Du Fragen hast, melde Dich bitte bei mir:**

0177 2960 651, [tom@enlightenmentintensive.eu](mailto:tom@enlightenmentintensive.eu)

### **Anreise**

Da in Zeiten von Google Maps und anderen Navigationshilfen Wegbeschreibungen praktisch überflüssig geworden sind, hier nur ein paar Hinweise.

- Der Tannenhof ist nur mit dem Auto oder zu Fuß (ca. ein Stunde Fußweg) von der Zug-Haltestelle „Hörlkofen“ zu erreichen.
- Es gibt einen Bus (MVV RegionalBus 505 – Betreiber: Larcher Touristik GmbH, 08121/77760) von Markt Schwaben nach Buch am Buchrain. Bitte erkundige Dich vorher, ob und wann der Bus fährt. Der Fußweg reduziert sich dann auf ca. 25 Minuten.
- Wenn Du kein Auto hast und nicht zu Fuß gehen willst, schau, dass Du eine Mitfahrgelegenheit findest.
- Wenn es gar keine andere Alternative gibt, holen wir Dich in Markt Schwaben oder Hörlkofen am Bahnhof ab. Gib uns in diesem Fall bitte ein paar Tage vorher Bescheid, wann Du dort ankommst.

