



*Herzlich willkommen
in der Bedmühle!*

www.millretreats.at

Hinweise und Hausregeln

für Mühlen-Gäste

in alphabetischer Reihenfolge

BETTÜBERZÜGE

Bitte zieh dein Bett am Ende deines Aufenthaltes ab. Die gebrauchte Bettwäsche kannst du auf dem Bett liegen lassen. Gib gerne Bescheid, falls du weitere Decken oder Handtücher benötigst.

KERZEN

oder offenes Feuer sind in den Gästezimmern nicht erlaubt.

SCHLÜSSEL

Wenn du ausgehst und erst nach 22 Uhr in die Mühle zurück kommst, frag vorab nach einem Haustürschlüssel.

WERTSACHEN

Wenn du besondere Kostbarkeiten und Wertgegenstände sicher verwahrt haben willst, kann ein privater Tresor genutzt werden.

*für alle Gäste und Seminar-Teilnehmer*innen*

ABFÄLLE

Bitte trenne und entsorge alle Abfälle entsprechend achtsam. Die Abfallbehälter in den Zimmern sind für Restmüll. Im Erdgeschoss und im Untergeschoß gibt es markierte Behälter für Bioabfall, Servietten, Plastik, Papier, Glas und Restmüll.

BÜCHER

über Spiritualität und Yoga kannst du dir im Seminar-Vorraum ausleihen. Da die Bücher nach Themen sortiert sind, bitte jedes Buch wieder entsprechend einordnen.

Den **GARTEN**

kannst du überall benutzen, er ist eingezäunt oder von Bachläufen umgeben, die eine kleine und eine große Insel bilden.

Liegestühle findest du auf der kleinen Insel; du kannst sie auch gerne umstellen.

Auf dem Regal im Umkleideraum findest Du speziell markierte **Outdoor-Yogamatten** und im Garten dicke, schwarze Unterlagen.

Yogamatten, Kissen und Decken vom Seminarraum bitte nicht draußen benutzen!

WICHTIG: Die Benutzung des gesamten Areals ist auf eigene Gefahr! Die Brücken sind bei feuchtem Wetter extrem rutschig! Bitte alle geschlossenen Gartentore verlässlich schließen, damit die Schafe nicht entkommen!

HAUSTIERE

Es gibt einen schwarzen **Kater** Willi, der allerdings KEINE Schmuskatze ist.

In den eingezäunten Wiesen weiden **Schafe**.

Bitte keines der Tiere füttern!

HEIZUNG

Das Haus hat eine umweltfreundliche Pellet- und Scheitholz-Heizung und an sonnigen Tagen schaltet sich eine Solaranlage dazu. Einen mobilen Heizstrahler stellen wir bei Bedarf gerne zur Verfügung.

INSEKTEN

Wir bemühen uns, die Anzahl von Insekten ohne Gift zu reduzieren. Die bei uns vorkommenden harmlosen Zitterspinnen sind praktische Haushaltshelfer: In ihren Netzen verfangen sich lästige Stechmücken und andere Krabbeltiere.

Moskitosprays findest du **im WC im Erdgeschoss**.

Alle **KERZEN**

IMMER auslöschten, wenn Du den Seminarraum, die Stube oder das Buffet-Zimmer als letzte:r verlässt!

KLIMA

Im Interesse von Klimaschutz und Natur geh bitte achtsam mit Wasser, Strom und Heizung um.

Für NOTFÄLLE

befinden sich Feuerlöscher in jedem Stockwerk und ein **Erste-Hilfe-Kasten** im WC im Erdgeschoss

Apotheke Mondseeland: 06232 36444

Ärzte-Notruf: 141

Feuerwehr: 122

Polizei: 133

Rettung: 144

PARKEN

1. **Vor dem Haus:** 7 ausgeschilderte Plätze **NUR für Klein- und Mittelklasse-Pkws** (bitte eng parken!).
2. **An der Brücke** 100 m vom Haus entfernt: 5 ausgeschilderte Plätze für **Vans und SUVs**.
3. **Nach der Kapelle:** 5-6 Plätze am rechten Straßenrand (Grünstreifen darf mitbenutzt werden).
4. Gegenüber vom Bauhof Tiefgraben 200 m entfernt: Einige Plätze

WICHTIG: Bitte parke nur an diesen Plätzen und nicht direkt VOR der Kapelle oder auf den Nachbargrundstücken!

Der PRIVATE WOHNBEREICH

von Franziska beinhaltet den gesamten ersten Stock inklusive Balkon/Terrasse.

RAUCHEN

ist im ganzen Haus verboten. Falls benötigt, steht vor dem Hauseingang ein Aschenbecher.

SCHUHE

Du kannst alle Räumlichkeiten - mit Ausnahme des Seminarraums - mit sauberen Straßenschuhen betreten.

Bitte nutze die Schuhregale vor dem Seminarraum.

Im Umkleideraum gibt es eine Auswahl von Hausschuhen.

SCHWIMMEN

Am äußersten Bereich der kleinen Insel gibt es unter Bäumen eine Bachschlinge mit einem kleinen, natürlichen Becken: groß und tief genug für ein **Bachbad** mit natürlicher Gegenströmung.

VORSICHT: Wir raten davor ab, barfuß durchs Bachbett zu waten, da es manchmal Glasscherben gibt.

Im SEMINAR-RAUM

sind ausreichend Yoga-Utensilien vorhanden.

Bitte betritt den Seminarraum nur barfuß oder mit Socken.

Nutze die Schuhregale vor dem Seminarraum.

In der kühleren Jahreszeit roll bitte über Nacht deine Yogamatte zusammen, damit die Fußbodenheizung effektiv wirkt.

Bitte nimm **KEIN Handy oder Speisen** mit in den Seminarraum und **nur die allernötigsten Gegenstände**. Für Tasche und Kleidung findest du Platz im Umkleidebereich.

Beim TELEFONIEREN

nimm bitte Rücksicht auf andere Teilnehmer:innen. Stell im Haus dein Handy auf Stumm, oder - noch besser - auf Flugmodus.

TRINKGELD / DANA

für unserer Mitarbeiter:innen in Küche, Haus und Garten kannst du gerne in die „Dana-Box“ im Buffet-Zimmer oder Seminar-Vorraum legen.

Im UMKLEIDE-RAUM

im Untergeschoss findest du ein Regal mit Fächern für deine Tasche sowie eine Garderobe für Jacken, Mäntel, etc.. Es gibt einen Korb mit Hausschuhen bei Bedarf. Bitte stelle oder lege dort oder vor dem Seminarraum nichts auf den Boden.

Die WLAN-Verbindung

im Haus ist sehr schwach. Da digitales Fasten für die spirituelle Praxis sehr hilfreich sein kann, empfehlen wir, Computer und Smartphone reduziert zu benutzen.

Unser WLAN-Code: cablelink, PW: 66StLR43:3tmGsbE

Essen & Trinken

Daniela Wolff und andere Köch:innen legen großen Wert auf naturbelassene Ernährung, die mit viel Liebe und Wissen zubereitet wird. Biologische, regionale Lebensmittel und frische Zubereitung sind wichtige Bestandteile für die leicht verdaulichen Mahlzeiten. Diese sind weitgehend pflanzenbasiert und weizenfrei.

Wenn du eine spezielle Diät einhalten musst, dann besprich dies mit der Köchin. Je nach Aufwand fallen dafür eventuell extra Kosten an.

Bitte keine offenen Lebensmittel und Essensreste in den Zimmern aufbewahren! Wenn Du Essen im Kühlschrank aufbewahren willst, findest du einen Gästekühlschrank im Küchen-Vorraum.

Die Seminar-Küche im Erdgeschoss bitte nur außerhalb der Koch- und Küchenarbeits-Zeiten benutzen.

TRINKGLÄSER im Seminar-Vorraum bitte markieren, damit du deine den ganzen Tag lang verwenden kannst. Die gebrauchten Gläser bitte am Ende eines Seminartags in die Holzbox stellen, damit sie über Nacht gespült werden können. Chai-Gläser bitte direkt nach der Pause zurück in das Gestell geben.

TRINKWASSER

Aus allen Wasserhähnen kommt bestes Quellwasser vom Kollmannsberg.

TEEKÜCHE (Buffetzimmer)

Kräutertees, heißes Wasser und (manchmal) Säfte stehen meist im Seminar-Vorraum und / oder im Buffetzimmer. Für das **Füllen der eigenen Thermoskanne** gibt es im Buffetzimmer einen Wasserkocher und Teebeutel. Dort findest du auch einen French Press, eine Filterkaffeekanne und Kaffeepulver. Für die Kosten (Tee € 0,50/ Kaffee € 1) steht eine kleine Box bereit.

Bitte verwende die Becher in der Teeküche NUR für die Kaffeepause oder den Tee am Abend.

Shop

In der Teeküche findest du **Gewürze** zum Kaufen, die von Daniela frisch gemischt werden. Bitte den entsprechenden Betrag (siehe Preisliste) in die dort aufgestellte Kassa legen.

Im Regal findest du auch Ansichtsexemplare von Danielas **Kochbüchern**, die du bei ihr erwerben kannst.

Herzens-Postkarten unserer Yogafreundin Doris Aitzetmüller sind ebenfalls verfügbar. Bitte gib den Betrag (siehe Preisliste auf Postkarte) in die dafür vorgesehene Box.

Infos zur Umgebung

GESCHÄFTE & LOKALE IN ZELL AM MOOS

Spar-Supermarkt

Cafe & Bäckerei Obauer

Gasthaus Langwallner

Gasthaus Seewirt

Restaurant Hotel Dorferwirt (am Westufer)

GESCHÄFTE IN TIEFGRABEN (2,5 km entfernt)

nach dem ersten Kreisverkehr Weissenstein Richtung Mondsee:

Billa, dm-Markt, Hofer

GESCHÄFTE & LOKALE IN MONDSEE (4,5 km entfernt)

Bioladen Biotreff (kochen auch Mittagessen)

Cafe & Konditorei Frauenschuh

Pizzeria Nudelini

Pizzeria Vini e Panini

Restaurant Seeblick

Thailändischer Imbiss: Thong's Thaiküche

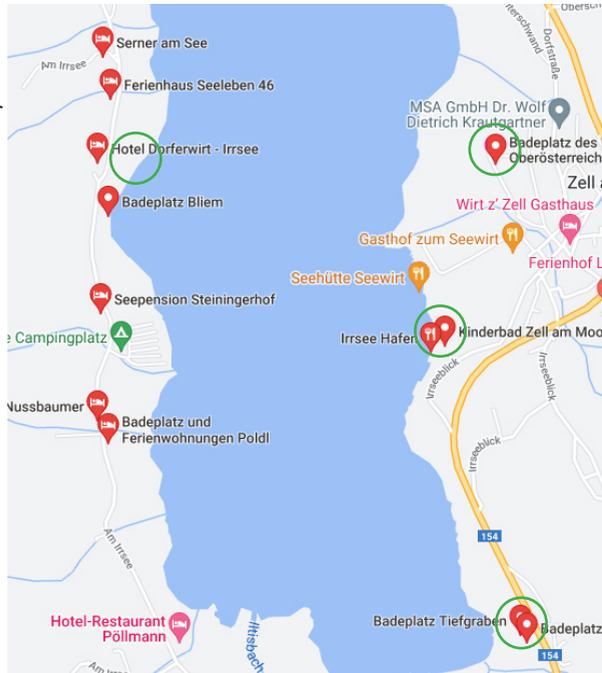
BADEMÖGLICHKEITEN AM IRRSEE

1,5 km entfernt an der Hauptstraße liegt der nächste öffentliche Badeplatz.

2,5 km entfernt am Ostufer gibt es das etwas schöner gelegene „Kinderbad“ mit Kiosk kurz vor Zell am Moos. Parkmöglichkeit in der Allee.

3 km entfernt am Ostufer ist ein weiterer sehr schöner öffentlicher Badeplatz vom Kirchenplatz Zell am Moos Richtung See.

3 km entfernt am Westufer gibt es eine Liegewiese beim Restaurant Hotel Dorferwirt.



FAHRRAD-VERLEIH

in Zell am Moos bei Gierbl (Tel: 06234 7204)

in Mondsee bei Alpenbike (www.alpen-bike.com, Tel. 06232 36511)

1-2 E-Bikes können über Florian für jeweils € 20,-/Tag ausgeliehen werden.

TAXI

Taxi Musti 0664 1111022 / Taxi Eichingerbauer 0664 2200022

Wenn wir die Zeit dazu haben, können auch wir Teilnehmer:innen zum Bahnhof oder Busstation bringen. (Als Energieausgleich bitte gerne eine Spende in die „Dana-Box“ legen).