



DeepDive – Checkliste

Physische Vorbereitung

Schlafen

- Bettdecke oder Schlafsack + Kissen (geschlafen wird auf bezogenen Matratzen)

Hygiene

- Handtuch
- Kulturbbeutel

Kleidung

- bequeme, lockere Kleidung
- ggfs. warme Socken und Pulli für Meditationen
- wetterfeste Kleidung für den Erkenntnis-Pfad am Samstag
- feste Schuhe für den Erkenntnis-Pfad

Verpflegung

- Vollwertige Mahlzeiten für Dich und für die Gemeinschaft (Frühstück, Mittagessen, Abendessen – für alle 3 Tage) - andernfalls werden wir 90 € für Besorgung und Einkauf berechnen

Detox

- Verzicht auf Kaffee, Alkohol, Handy und andere Drogen oder nicht essentielle Medikamente (beginne schon einige Tage zuvor)

Sonstiges

- ggfs. Journal, Tagebuch oder Notizbuch (Papier, Stifte etc. ist auch hier in der MENTAL-Wirkstatt vorhanden)
- Parkplätze sind vor der MENTAL-Wirkstatt ausreichend vorhanden (<https://ginger.vision/kontakt>)
- Erlaube Dir schon um 13h00 da zu sein, anzukommen und Dich einzurichten



DeepDive – Checkliste

Mentale Vorbereitung

Umfeld

- Teile wichtigen Personen in Deinem Leben mit, dass Du diese 3 Tage nicht erreichbar sein wirst.
- Erledige alles vorher, sodass Du erst am Sonntagabend mit der Außenwelt in Kontakt trittst.
- Führe in den Tagen vor Deinem DeepDive KEINE kritischen und emotionalen Gespräche.
- Triff KEINE wichtigen Entscheidungen. Verschiebe sie auf die Woche nach dem DeepDive.

Fragen

- Wovon in Deinem Leben möchtest Du eher weg?
(Orte, Situationen, Menschen, Muster, Mangel, etc.)

- Wovon in Deinem Leben möchtest Du mehr haben?

- Mit welchen Aspekten Deines Lebens bist Du unzufrieden?

Stellt Dein Bewusstsein oder Unterbewusstes Fragen, leite sie an uns weiter.

CARPE DIEM !

Andreas
– Dein Captain

Tel.: 07132 / 170 52 43
Mail.: andreas@ginger.vision