



Ehipassiko  
Boeddhistisch  
Centrum

## Retraite in Yeunten Ling te Hoi

### Algemene info

Fijn dat je geïnteresseerd bent, hopelijk mogen we je verwelkomen.

We geven je graag nog een aantal praktische punten en tips mee.

Je staat zelf in voor de reis naar Hoi en terug, maar neem gerust contact op met andere deelnemers, misschien kan er onderling iets geregeld worden om samen te rijden. Een week voor aanvang sturen we een mail met de mogelijkheid tot carpoolen.

De rit duurt +/- 1,5 à 2 uur vanuit Antwerpen met de auto.

Dekbedden, dekens en kussens zijn aanwezig.

We brengen een onderlaken mee, kussensloop en bovenlaken of dekbedovertrek. Ook als we onze eigen slaapzak meebrengen vraagt men een onderlaken en kussensloop te voorzien.

Indien gewenst kan je een lakenpakket huren voor 10 €.

Er zijn slechts een beperkt aantal eenpersoonskamers beschikbaar en we wijzen die toe op volgorde van inschrijving + betaling.

Wil je een kamer delen met iemand? Je duidt dat aan op het inschrijvingsformulier bij de opmerkingen, je betaalt niets extra.

Breng een flesje mee dat je kan vullen met drinkwater of een thermosbeker.

Er zijn voldoende meditatiematjes, -kussens, -bankjes, yogamatten en stoelen aanwezig. Je kan ook je eigen gerief meebrengen.

Als je op zaterdag aankomt, is er koffie of thee voorzien (geen ontbijt).

**Kom op tijd, we beginnen stipt om 10 uur.**

# PRAKTISCHE AFSPRAKEN MET YEUNTEN LING

Je wordt verzocht de kamer of de studio netjes achter te laten bij vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht je de schoonmaakkosten aan te rekenen.

Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een retraite een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen: hulp in de keuken, onderhoud van de gebouwen en de tuin.

Om veiligheidsredenen is het verboden om in de kamers wierook of kaarsen te branden.

Op heel het domein geldt een algemeen rookverbod.

Wij verzoeken alle deelnemers om geen huisdieren mee naar het instituut te brengen en thuis een oplossing voor hun dier(en) te zoeken tijdens de retraites of stages waarvoor ze zich hebben ingeschreven. Deze maatregel dient om de rust en bezinning te kunnen bieden die de beoefenaars in het instituut zoeken.

## Accommodatie

### Kamerkeuze

1. Kasteel Standaardkamer: een gemeenschappelijke kamer (minimum 3, maximum 8 personen) in het kasteel, die je eventueel deelt met personen van hetzelfde geslacht. Douche en toiletruimten worden gedeeld met de bewoners van nabij gelegen kamers.
2. AB Een- of Tweepersoonskamer: een comfortabele kamer in de nieuwe logementgebouwen. Je deelt een douche & toilet met de bewoners van twee of drie kamers. Elke kamer heeft een balkon.
3. Studio 1 persoon of 2 personen: in AB of Tcheupel Ling. Je beschikt over een ruime comfortabele kamer, een privé badkamer met douche en toilet. Elke studio heeft een terras.

### Lakenpakket

kan je zelf meebrengen of huren (10 euro per persoon)

Wat heb je nodig?

- een hooslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop, ofwel
- een slaapzak, een hooslaken of een gewoon laken, en een kussensloop

### Gelieve zelf mee te brengen

1. Badlaken, handdoek, toiletgerief.
2. Extra eetwaren of fruit, volgens jouw behoefte, geneeskundige voorschriften of persoonlijke dieet.

## Wat omvat het volpension?

1. Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
2. Theepauze met koekjes rond 16.30 uur.
3. Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
4. De hele dag door thee en bronwater.

## Onderhoud van kamers en badkamers

Elke gebruiker van onze infrastructuur wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin je hem zelf graag zou aantreffen bij aanvang van je verblijf.

Dit betekent:

1. vloer schoonmaken
2. douche en toilet schoonmaken
3. vuilbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen (vraag een vuilniszakje aan het onthaal bij inschrijving)
4. op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als je een opmerking of advies hebt

Op elke verdieping vind je de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten\* in de opslagruimte. Wat ontbreekt, vraag je op het secretariaat.

Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt. Ook dat vernemen we graag van je, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken en hem/haar de schoonmaakkosten aanrekenen.

Toch willen we in dit geval een beroep doen op je grootmoedigheid om de eerste schoonmaakbeurt dan te beschouwen als je 'karma yoga' van die dag.

\* Deelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te voorzien die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. Je draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

**Hartelijk dank voor je medewerking!**

# Wegwijzer

## Adres:

## Institut Tibétain Yeunten Ling

## Promenade Saint-Jean l'Agneau 4, 4500 Huy

### Met de wagen

Met de auto mag je vanaf Brussel rekenen op ongeveer 50 minuten.

Je neemt de autosnelweg E411 richting Namen. In Daussoulx ga je over op de E42 richting Luik.

Vervolgens neemt je afrit 8, Huy - Héron en volg je de wegwijzers naar Huy.

Kom je vanuit de Noorderkempen of Limburg, dan neem je de Boudewijnsnelweg E313 en vervolgens in Luik de E42 richting Namen. Vervolgens afrit 6, Villers-le-Bouillet en volg de wegwijzers naar Huy.

Tijdens weekdays vermijd je best de Brusselse ring tussen 7u en 10u 's morgens. Kom je uit het Antwerpse dan is de E313 tot in Luik en vervolgens de E42 richting Namen misschien een goed alternatief.

### Niet verloren rijden in Hoei !

Naargelang je uit de richting Namen of Luik komt, ga je aan het rondpunt van de Pont Roi Baudouin resp. rechtsaf of linksaf, richting Hamoir.

Vervolgens bij het volgende rondpunt linksaf richting Hamoir.

Je rijdt nu door de Rue du Long Thier steil omhoog. Na een 700-tal meter zie je aan de rechterkant een OCTA-tankstation. Even nadien zie je aan de linkerkant een wegwijzer Institut Tibétain. Hier sla je schuin linksaf, in de rue Les Golettes.

Na een 500-tal meter wijst een bord Institut Tibétain naar rechts, je slingert steil omhoog.

Vervolgens neem je de 2e afslag links, promenade Saint-Jean L'Agneau. Deze laan komt uit op de toegangsweg naar het instituut.

Nog even het domein oprijden en je bent ter bestemming.



**Volg de wegwijzer “BUS” naar de parking aub.**

# **Openbaar vervoer**

## **Met de trein en taxi**

Je neemt de trein Brussel-Namen-Luik en stapt af in het station van Hoi.

Daar neem je de taxi en vraag je de speciale prijs voor het Tibetaans instituut aan de taxichauffeur.