



## Der Lichtpunkt

### Das Seminarhaus von Kristallmensch

#### Ein kleines Bilderbuch zur Hausordnung

Der Lichtpunkt ist - wie jedes Haus - ein lebendiger Organismus mit einer sehr lebendigen Seele und einem höheren Geist. Das Besondere an diesem Haus ist seine Form. Sie löst eine Flut von Klärung und Wandlung in euch aus. Einfach, weil sie so aussieht wie eure DNA – und diese damit in heilende Turbulenzen bringt. Du wirst es spüren, sobald du das Haus betreten hast. Die Drehung setzt sofort ein. Viele spüren es sogar schon vorher – zuhause, wenn sie sich angemeldet haben.

Diese drei - Hauskörper, Hausseele und Hausgeist - sind maßgeblich mitbeteiligt an deinen Transformationschüben während der Seminare und/oder Auszeiten.

Während eures Aufenthalts gehört das Haus euch. Ihr bekommt es geordnet, gereinigt und mit gefüllten Gemüseboxen und Kühlschrank in eure Hände. Und ihr gebt es uns mit leeren Gemüseboxen und Kühlschrank zurück – gereinigt und geordnet.

#### Lernt hier schon mal vorab das Haus kennen.

Dieses Blatt zeigt euch die vielen Möglichkeiten, die ihr hier habt. Es informiert euch über jene Ordnung, die sich hier in 10 Seminarjahren optimiert hat. Auch die Teilnehmer, Besucher und Feriengäste tragen dazu bei, sie aufrecht zu erhalten.

Dieses Bilderbüchlein erspart uns viel Zeit für Erklärungen, wenn ihr hier seid. Es liegt hier bereit, so dass ihr bei Bedarf nachlesen könnt.

Mehr Impressionen zum Lichtpunkt findest du hier:

<https://kristallmensch.net/2018/09/21/bericht-vom-tag-der-offenen-tuer/>

und hier (incl. aller Informationen):

<https://kristallmensch.net/willkommen/der-lichtpunkt/>



Also beginnen wir hier unseren kleinen Rundgang:

### Ankommen und Einrichten

#### Eingang

Herzlich Willkommen!

Straßenschuhe bitte in den Schrank, auf Hausschuhe umsteigen,

Socken in der Sockenkiste (bitte nicht barfuß im Haus)

Mäntel und Jacken an die Garderobe oder in die Kleiderkammer.





### Die Kleiderkammer

Der erste Raum gleich nach der Ankunft. Hier findet ihr alles, was ihr zum Schlafen braucht (Matten, Bettzeug, Decken, Kissen, Bezüge). Hier sind Regale und Kleiderstangen, wo ihr während der Seminarstage eure Kleidung, Wäsche und Bad-Utensilien unterbringen könnt. *Leere Koffer und Rucksäcke lagern wir im Gartenschuppen oder in euren Autos*

Alle Türen sind beschriftet.

An den Wänden hängen Fotos, die euch später das Zurücksortieren in die Regale erleichtern.

Hier ist unser Internetanschluss

**(WLAN: Seminarhaus - PIN: Kristallmensch8)**

Von hier aus geht es in die **Dusche**



*Ost- und Westzimmer im „Roh-Zustand“*

### Die Zimmer und Schlafplätze

Das Ostzimmer bietet 2 Schlafplätze (1 Bett und eine Klappliege)

Das Westzimmer bietet 4 Schlafplätze (1 Bett, 1 Schlafsofa und Klappliegen oder Matten)

Der Gartenraum bietet 4 bis 6 Schlafplätze

Die Teichhütte und die Gartenhütte bieten je 1 Schlafplatz.

Im Sommer wird auch gern im Laubengang geschlafen.



*Der Gartenraum im „Normal-Zustand“*

Die Räume bauen wir dann auf Seminarbetrieb um und ihr richtet eure Schlafplätze ein.

Fußbodenheizung im Winter: abends drosseln und morgens wieder hochschalten (*wegen Bodenwärme für Schlafmatten und Knackgeräuschen*).

## Gemeinsam im Lichtpunkt wohnen

Fühlt euch im Lichtpunkt wie Zuhause, profitiert vom Geist des Hauses und sorgt für euer gemeinschaftliches Wohlbefinden. Kocht und esst gemeinsam und feiert. Pfl egt eure Plätze, reinigt eure Räume vom physischen und energetischen Schmutz, der sich während der Arbeit ergibt. Näheres dazu vor Ort.



### Küche

Die Küche ist relativ neu, praktisch eingerichtet und mit allem ausgestattet, was das Herz des Kochs und der Köchin begehrt: Töpfe, Pfannen, Messer, elektrischen Geräten, Kochbüchern, Besteck, Teller, Tassen, Gläser, Vasen, Karaffen, Tablett, .... Grundnahrungsmittel, Kaffee, Tee, Gemüse in den Boxen, ein voller Kühlschrank - und für Leckermäuler: unsere Rosinen-Schublade. Alle Schubladen und Schranktüren sind beschriftet:

*Was draufsteht, ist drin  
und kommt nach Gebrauch  
auch wieder dorthin.*



Unter der Spüle arbeitet unsere **BestWater-Anlage**, ein Wasserfilter mit Umkehrosmose: <https://www.bestwater.de/>

Ein edles, nicht gerade billiges Vergnügen mit Anschaffungskosten von ca. 4000,- €, aber auf Dauer sehr lohnend. Wenn ihr interessiert seid: Wir vermitteln euch gern eine solche Anlage.

### Vorratsraum

Links im oberen Bild seht ihr den Vorratsraum. Eingang von der Küche aus. Dort sind: die Geschirrspülmaschine, der Staubsauger, Besen und Wischer sowie das Regal mit den Vorräten und sonstigen Utensilien (Teelichter, zwei Racettegeräte, Schnellkochtopf, Entsafter, 24 Sektgläser und was man sonst so braucht.) - Die Geschirrspülmaschine wird am *Ende der Pause beladen und erst am Beginn der nächsten Pause einschaltet (wg. Geräusche und Tonaufnahmen)*.

### Bad, Dusche und WC

Links das große Bad mit Wanne, Duschkabine, Waschbecken, Waschmaschine, Wäschetrockner und „Giftschrank“. Darin findet ihr Badesalze, Badeöle und Farbbäder, Wärmflaschen sowie die üblichen vergessenen Utensilien. Das große Bad ist vom Westzimmer aus erreichbar.

Rechts die kleine Dusche mit Duschkabine, Waschbecken und WC - erreichbar von Ostzimmer und Kleiderkammer. Zwei Türen: beide zuschließen bei Nutzung und später wieder aufschließen, damit der/die nächsten vom Ostzimmer oder von der Kleiderkammer aus rein kann.



**Tipp:** Lagert euer Waschzeug nicht im Bad, sondern bei eurer Kleidung.  
Ein abgebranntes Streichholz im WC verbrennt starke Gerüche.

**Bitte:** Alle Sanitärobjekte bitte nach Gebrauch reinigen (*Reinigungsmittel sind im Eimer*), insbes. die Fußböden der Duschen  
Das Bad nach Baden und Duschen gründlich lüften (*Fenster 10 Min. ganz öffnen*)  
Waschmaschine und Trockner gemeinsam nutzen (*nicht während der Blöcke*).  
Fensterscheiben im Winter bitte trockenwischen (Holzrahmen / Kondenzwasser)



### Die Halle Das Herz des Hauses

Hier findet unsere gemeinsame Arbeit statt. In den Sesseln könnt ihr bequem sitzen – sogar schlummern. Decken und Kopf- und Fußkissen findet ihr im Kleiderkammer. An der Wand die Göttinnen-Galerie, in der Mitte der runde Tisch ... so ist alles

auf eure Drehung zugeschnitten.

Ihr wechselt bei jedem neuen Block den Platz. Das hilft euch, eure Perspektiven und Standpunkte zu lockern. Abends werden alle Decken und Kissen ausgeschüttelt und zurückgelegt. Dann kann der Geist der Halle frei atmen, während ihr schlaft.

Die Göttinnen-Gemälde könnt ihr hier betrachten und hier bestellen, wenn ihr eines oder mehrere zu Hause oder in eurer Praxis haben möchtet.

<https://shop.kristallmensch.net/goettinnen-gemaelde/>

## Gemeinschaftsorganisation - Gemeinschaftsspaß

### So, wie kommt ihr nun miteinander klar?

- Wer macht wann was ...?
- Wer kümmert sich um dieses und jenes...?

Wie können wir den Ablauf in den Pausen (kochen, reinigen, ausruhen, etc.) so organisieren, dass es fließt...?

Jeder übernimmt regelmäßige, abwechselnde Aufgaben. Diese werden in einen Plan eingetragen, sodass jeder weiß, wann er/sie dran ist.



### Bewährt hat sich ein Hausmeister.

Er/Sie übernimmt folgende Aufgaben:

- Nachfüllen der Lebensmittel,
- Check der Einkaufslisten, der Mülltrennung und der Reinigung
- Wechseln der Müllbeutel und Herausgeben der Reinigungsgeräte
- Kompost raustragen, Küchen- und Spültücher täglich erneuern

## Essen und Reinigung

Täglich wechselnde Zubereitungs- und Abräum-Dienste.  
Lebensmittel werden für das Seminar gekauft. Sie sollen verbraucht werden.



## Der Frühstücks-Dienst

bereitet das Frühstück-Büfett in der Küche für die Gruppe vor:

- Wasserkaraffen und Thermoskannen auffüllen und auf Stehtisch (Serviertisch)
- Kaffee und Teesorten bereitstellen
- Schalen mit geschnittenem Obst, Müsli und Jogurt bereitstellen
- anschließend abräumen, Geschirrspüler füllen und Küche reinigen

Die Gruppe stellt ihr schmutziges Geschirr auf das rosa Tablett auf der Geschirrspülmaschine. Der Reinigungsdienst räumt es in die Maschine ein. Maschine bitte erst zum Beginn der nächsten Pause einschalten

## Der Mittagessen-Dienst

Empfohlen wird ein kleines, unkompliziertes Gericht

- Kochen, zubereiten, Teller und Besteck herauslegen (Serviertisch)
- anschließend abräumen und Küche reinigen
- Kuchenbacken zwischendurch...? Na klar...!

## Der Abendessen-Dienst

Hier gern ein größeres Gericht

- Kochen, zubereiten, Teller und Besteck herauslegen (Serviertisch)
- Anschließend abräumen und Küche reinigen

*Sabine fängt erst an, wenn die Küche wieder sauber ist.  
Dann kann „saubere“ Energien durch das Haus kreisen.*

## Müll und Kompost

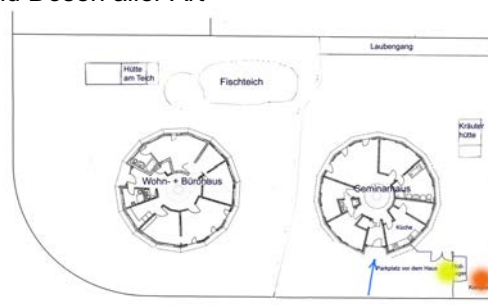
Mülltrennung in der Küche:

- kleine weiße Tonne: Restmüll
- große gelbe Tonne (gelber Sack): Verpackungen und Dosen aller Art
- Kompostbehälter unter dem Fenster

im Vorratsraum:

- Papier und Pappe in den grauen Eimer
- Glas in die rote Klappbox.

Unsere **Müllsammelstelle** (*gelber Punkt*) ist neben dem Parkplatz vor dem Haus hinter Haustüren (Blick aus dem Küchenfenster darauf). Dahinter liegt der Komposthaufen (*roter Punkt*).



## Sonstiges

**Nächtliche Wanderungen im Haus:** Müsst ihr nachts zur Toilette, dann benutzt bitte aus Geräuschgründen das Gäste-WC im Eingang.

**Kristallmensch-Shop:** Der Verkauf unserer vergünstigten Produkte kann zwischendurch, in jedem Fall aber am Ende des Seminars laufen. Sprecht Sabine bitte an.

**Haustür und Schlüssel:** Manche von euch sind nachts gern draußen. In der Haustür steckt außen ein Hausschlüssel (*bitte stecken lassen*). Die Terrassentüren heranziehen, aber nicht verriegeln (*der Griff bleibt horizontal*).

**Gartenmöbel:** Abends die Möbel bitte wieder zusammenklappen und trocken unterstellen. Gartenstühle und Liegen sind im Schuppen zur freien Verfügung

**Rauchen im Garten ist erlaubt.** Aschenbecher keinesfalls ins Haus bringen, sondern draußen entleeren (*Plastikbeutel bzw. Blecheimer*)

Wer Lust hat, während der Pausen kleine **Gartenarbeiten** zu erledigen - herzlich gern. Dies bitte kurz mit Sabine absprechen.

**Grundstück, Haus und Gruppe** bilden während des Seminars einen gemeinsamen Organismus. Jeder sorgt für jeden. Das Grundstück, das Haus und die Naturwesen im Garten sind sehr lebendig. Und sie beteiligen sich mit großer Leidenschaft und Hingabe an euren Transformationsprozessen, die im Wesentlichen nachts stattfinden.

**Die Nacht ist die Zeit des Geistes  
Nachtruhe für alle von 22 bis 7 Uhr**



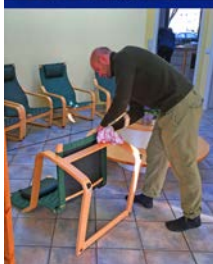
## Abschluss, Reinigung und Abschied

Auch das gemeinsame Putzen macht Spaß. Nun gebt ihr dem Haus jene Liebe zurück, mit der es euch genährt hat. Wir bitten euch um eigenverantwortliches Mitwirken und um eure Unterstützung bei dem beträchtlichen Umfang an Aufräum- und Reinigungsarbeiten. Gemeinsam ist es rasch getan.



### Schlussreinigung:

- Bäder und Sanitärobjekte reinigen
- Matratzen und Matten absaugen
- Fußböden saugen und wischen
- Küche reinigen, Geschirr spülen und Geschirrspüler ausräumen
  
- Die Schlafplätze komplett räumen
- benutzte Bettdecken- und Kopfkissenbezüge zusammenlegen und auf einem Sessel stapeln (*werden zur Reinigung gebracht*)
- benutzte Wolldecken draußen kräftig ausschütteln, zusammenlegen und ins Regal (*Fotos an der Wand zeigen, was wohin kommt*)
  
- schmutzige oder im Bett gebrauchte Wolldecken bitte ins Bad (*in der Wanne zum Waschen sammeln*)
- feuchte Handtücher zum Trocknen aufhängen
- Bettlaken und (*trockene*) Handtücher zum Waschen ins Bad



Das Lichtpunkt-Team  
und das Kristallmensch-Team  
heißen euch ganz herzlich willkommen!

Sabine

...freut euch auch auf die magischen Momente draußen

