



## Information für Gäste

Der Höllbachhof ist ein wunderschönes altes Gehöft ungefähr 30 km östlich von Regensburg, unmittelbar angrenzend an das überwältigend schöne Naturschutzgebiet „Hölle“, in dem der Höllbach sich durch markante Landschaften aus moosbewachsenen Felsbrocken schlängelt. Die ältesten Bestandteile dieses Gehöfts stammen vermutlich bereits aus dem 16. Jahrhundert. In den vergangenen Jahrzehnten wurde das Anwesen liebevoll restauriert und zu einem modernen Seminarbetrieb umfunktioniert.



Haupthaus



Seminarhaus

Im Juni 2009 wurde der Höllbachhof von der Höllbachhof UG & Co. KG erworben mit dem Ziel, hier eine Forschungs- und Bildungsstätte für nachhaltiges Leben, Handeln und Sein entstehen zu lassen.

Ungefähr die Hälfte der privaten Wohnfläche wird von der Höllbachhof Lebensgemeinschaft genutzt. Zur Zeit leben sieben Erwachsene ständig, vier Erwachsene teilweise und zwei Kindern am Höllbachhof. Die Wohngemeinschaft hat ihre privaten Räume im kleinen roten Haus und im Haupthaus, wo sich neben der Küche das Büro und weitere Privaträume befinden.

Die zweite Hälfte der Privatwohnfläche wird von der Stiftung Forschungs- und Bildungsstätte Höllbachhof getragen. Im Seminarhaus befinden sich der Seminarraum, die zwei Dormitorien und zwei Gästezimmer. In einem weiteren Gebäude ist der Saunabereich mit den Gemeinschaftsduschen untergebracht.



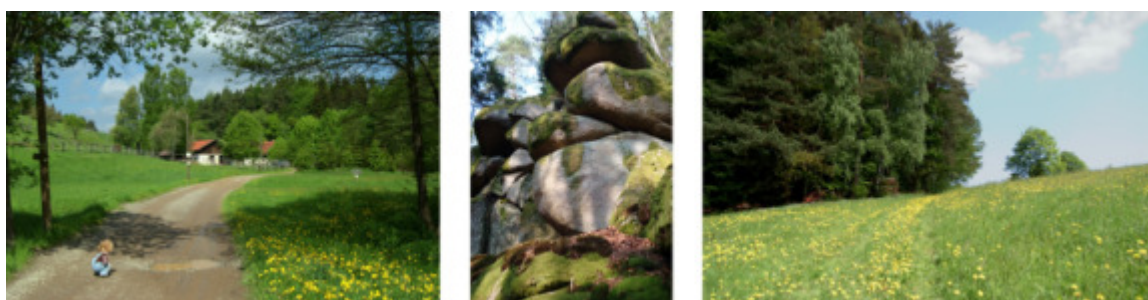
Innenhof, rotes Haus, Haupthaus

Die Forschungs- und Bildungsstätte Höllbachhof stellt ein breit gefächertes Bildungsangebot zur Verfügung. Wenn Sie als Seminarleiter Workshops oder Retreats anbieten möchten, die zu unserem Projekt passen, können diese gerne bei uns am Höllbachhof stattfinden.





Genauso laden wir herzlich alle Menschen zu uns ein, die einfach den Ort und das Projekt kennen lernen und Zeit im Kräfte spendenden Naturschutzgebiet Hölle verbringen möchten. Der Höllbachhof liegt in absoluter Alleinlage. Direkt hinter dem Seminarhaus fließt der Höllbach durch den Wald mit seiner bemoosten Felslandschaft. Hinter unserem großen Gemüsegarten öffnen sich die Wiesen und führen zum Wald hinunter. Ein Idealer Ort zur Rückbesinnung auf uns selbst, die Erde und auf die Kreisläufe der Natur.



### Praktikum

Ein Praktikum ist eine tolle Möglichkeit, für einen begrenzten Zeitraum Teil der Gemeinschaft am Höllbachhof zu werden und tiefer in das Leben des Ortes einzutauchen.

Wer Interesse hat, im Rahmen eines Halb- oder Vollzeit-Praktikums Zeit bei uns am Höllbachhof zu verbringen, kann sich für weitere Informationen gerne an uns wenden.

### Zimmer und Preise

Vom Einzelzimmer bis zur Übernachtung im Zelt oder Tipi ist bei uns alles möglich. Neben den zwei Gästezimmern im Seminarhaus, die unterschiedlich je nach Bedarf als Einzel-, oder Paarzimmer verwendet werden können, bieten wir außerdem die preisgünstige Übernachtung in den zwei Schlafräumen (Dormitorien) im Obergeschoss des Seminarhauses an. Somit können wir je nach Belegung ca. 24 Menschen in den Häusern des Höllbachhofs unterbringen. Zusätzlich ist es möglich bei größeren Gruppen (ab ca. 15 Personen oder nach Absprache) im Tipi oder im mitgebrachten Zelt zu schlafen, so dass speziell im Sommer Veranstaltungen mit bis zu 30 Menschen bei uns am Höllbachhof stattfinden können.

Kinder, die im Bett der Eltern schlafen, sind kostenfrei, für eine extra Matratze im Raum der Eltern berechnen wir 10.- € Aufpreis auf den Zimmerpreis.



Dormitorium  
und  
Zimmer  
im  
Seminarhaus

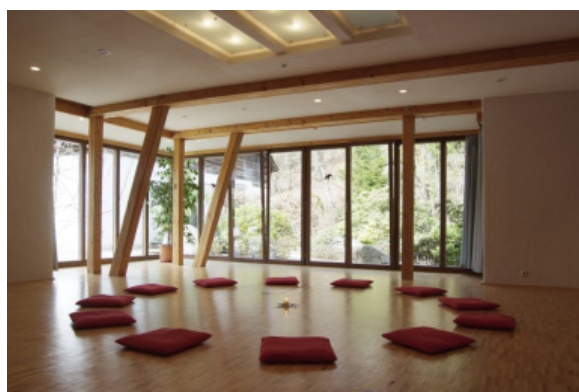


Zimmerkategorie	Preise in € pro Person u. Nacht
Einzelzimmer	42
Zweibettzimmer	32
Paarzimmer	29
Dormitorien	22
Tipi	22
Dormitorien / Empore	15
eigenes Zelt	13
Externe Übernachtung	5

Die Zimmer verfügen über kein eigenes Bad, alle Gäste haben Zugang zum Sanitärgebäude, indem sich zwei Saunen, drei Duschen und zwei Badezimmer mit Wachbecken und WC befinden.

**Die Zimmerwünsche werden in der Reihenfolge des Buchungseinganges berücksichtigt. Bei besonderen Zimmervorlieben sagen Sie uns am besten so früh wie möglich Bescheid.**

### Seminarraum und Ausstattung



Der Seminarraum hat eine Grundfläche von 70 qm. Er ist mit einem schönen Holzparkettfußboden ausgestattet und die Deckenbeleuchtung lässt sich angenehm variieren. Eine Fensterfront mit Blick in den stimmungsvollen Zen-Steingarten ermöglicht die Durchflutung mit Tageslicht und wahrt zugleich die Geborgenheit des Raumes.

Es sind Stühle, Decken, Matten, Meditationskissen, Sitzpolster und Kissen in größerer Stückzahl vorhanden. Der Seminarraum ist mit einer Musikanlage

ausgestattet und wird mit einer Wandheizung beheizt, die zentral regulierbar ist.

### Ökologie

Aus ökologischen Gründen bitten wir darum, Bettzeug (im Paarzimmer 140 x 200, im Schlafsaal 90 x 200) etc. selbst mitzubringen, da so dieses nicht nach kurzer Benutzung gewaschen werden muss, ansonsten verlangen wir einen Unkostenbeitrag von 7,- € für Bettzeug, Laken und Handtuch (einzeln je 3,- €), falls diese nicht mitgebracht werden können.

Außerdem bitten wir darum, bewusst mit Strom- und Wasserverbrauch umzugehen und den Müll nach unseren Anweisungen zu trennen.

Des Weiteren ist zu beachten, zum Wohle unserer Pflanzenkläranlage bitte nur **biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte** (preiswert bei DM die Alverde-Serie) zu verwenden.





### Verpflegung und Preise

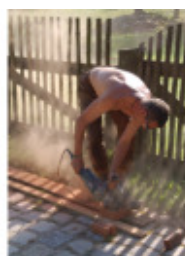
Für 25,- € pro Person können wir eine vegetarische, biologische Vollverpflegung bereitstellen, d.h. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Pausengetränke. Kinder zahlen pro Lebensjahr 1,- €, ab 12 Jahren den vollen Preis.



Für Einzelgäste gibt es nach Absprache die Möglichkeit in der Küche mitzuhelfen und damit lediglich einen Unkostenbeitrag von 12,- € pro Tag zu zahlen.

### Gemeinsam arbeiten

Am Höllbachhof spielen das Leben in einer Gemeinschaft und damit auch das gemeinsame Arbeiten eine zentrale Rolle. Wir erleben dieses gemeinsame Tun über die praktische Notwendigkeit hinaus als wertvolle Gelegenheit, Achtsamkeit und Präsenz im Alltag zu kultivieren. Gemeinsam zu arbeiten und damit auch gemeinsam Verantwortung zu tragen, bieten uns außerdem die Gelegenheit uns selbst und andere ganz anders kennen zu lernen. Wir möchten dieses Forum gerne mit unseren Besuchern teilen und laden daher zu einer Stunde Mitarbeit in Küche, Garten, Haus oder Hof ein.



Auf Wunsch gibt es zudem eine Einweisung in die japanische Philosophie des "Samu", des meditativen Tuns, die ihren Ursprung in der spirituellen Praxis des Zen-Buddhismus hat.





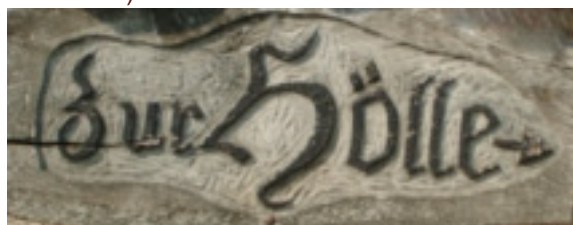
Wie finden sie uns:

Der Höllbachhof ist in der Nähe von Regensburg, im aufsteigenden Bayrischen Wald, direkt am Naturschutzgebiet „Hölle“ gelegen. Der nächste größere Ort ist Falkenstein. Mit dem Auto sind wir in ca. 35 Minuten von Regensburg erreichbar.

### Anfahrt mit dem Auto:

Bis Regensburg, dort Richtung "Regensburg Ost, PASSAU". Auf der A 3 bis zur Ausfahrt "Wörth Ost, Falkenstein", Nr. **104 b**, also erst die zweite Ausfahrt für den Ort Wörth an der Donau. Links Richtung Wörth und von hier ab immer in Richtung Falkenstein fahren, bis zum Ort Rettenbach, der nach ca. 10 km Fahrt erreicht ist. Nicht rechts in den Ort abbiegen sondern noch kurz geradeaus und nach dem Ortsschild die Abfahrt LINKS in Richtung Postfelden / Neumühle / Röhrenhof / Hölle. Am Sägewerk vorbei, rechts kommt ein Stausee, dann auf der Höhe des Ortsschildes "Postfelden" nach links abbiegen in Richtung Dostmühle, Höllbachhof und Naturschutzgebiet "Hölle".

Nach etwa 200 Metern nach rechts abbiegen, entlang den Telefonmasten (Weg nicht mehr öffentlich).



Der Weg macht eine Links- und dann Rechtsbiegung und führt leicht abwärts, dort in der Mulde liegen die Gebäude des Höllbachhofes und kurz davor beginnt auch der Fußweg durch das Naturschutzgebiet Hölle. Kurz nach dem Schild beginnen die Parkplätze.

### Anfahrt mit der Bahn und dem Bus:

Prima wäre es, wenn du die Verbindungen so planst, dass du bis Rettenbach gelangst von wo aus wir dich kostenfrei abholen.

Du fährst mit dem Zug bis Regensburg Hauptbahnhof, dann mit dem Bus Nr. 5 Richtung Wörth und im gleichen Bus weiter nach Rettenbach, wo wir dich für 4 € abholen können. Diese Verbindung gibt es allerdings nur dreimal täglich. Oder bis Wörth an der Donau (Haltestelle Reitfeld, was die Endstation ist), wo wir dich für € 6,- zu bestimmten Zeiten in einem shuttle-Service abholen. Sollte die Zeit des shuttles für dich nicht passen dann kannst du ein Taxi von Wiesent nehmen, das vorher bestellt werden muss 09482 / 3556 (25 € für max. 8 Personen).

Die Busfahrt von Regensburg nach Wörth eine knappe Stunde. Die Busse fahren in Regensburg ca. stündlich (am Sonntag alle 2 Stunden) vom Busbahnhof (Haltestelle Albertstraße) ab, der gleich rechter Hand gegenüber vom Haupteingang des Bahnhofs liegt.

*Kontakt und Information:*

info@hoellbachhof.net oder 09484/ 743

