

Geplanter Tagesablauf

Tagesablauf Freitag

10.00 – 11.30 Uhr	Willkommen heißen und Kennenlernen Einführung ins Retreat
	Gemeinsame Meditation zum Ankommen
12.00 – 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 – 14.00 Uhr	Pause und individuelle Zeit
14.00 – 15.00 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit
15.00 – 16.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
16.00 – 17.00 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit
17.00 – 18.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
18.00 – 18.30 Uhr	Abendessen (informell)
19.00 – 19.30 Uhr	Haus-Abendmeditation
19.45 – 20.30 Uhr	Tages-Abschluss und Mantra-Chanting
20.30 – offenes Ende	Individuelle Zeit

Tagesablauf Samstag

6.00 bis 6.45 Uhr	Pranayama, Gemeinsame Sitz-Meditation
7.00 bis 7.30 Uhr - optional	108 Niederwerfungen
8.00 bis 8.30 Uhr	Frühstück
8.30 bis 9.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
9.30 bis 10.30 Uhr	Dharma-Sharing
10.30 bis 11.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
11.00 bis 11.45 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 14.00 Uhr	Pause und individuelle Zeit
14.00 bis 15.00 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit
15.00 bis 16.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
16.00 bis 17.00 Uhr	Dynamische Herz-Chakra-Meditation, anschl. Sitz-Meditation
18.00 bis 18.30 Uhr	Abendessen (informell)
19.00 bis 19.30 Uhr	Haus-Abendmeditation
19.45 bis 20.30 Uhr	Tages-Abschluss und Mantra-Chanting
20.30 bis offenes Ende	Individuelle Zeit

Tagesablauf Sonntag

6.00 bis 6.45 Uhr	Pranayama, Gemeinsame Sitz-Meditation
7.00 bis 7.30 Uhr - optional	108 Niederwerfungen
8.00 bis 8.30 Uhr	Frühstück
8.30 bis 9.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
9.30 bis 10.30 Uhr	Dharma-Sharing / Fragen und Antworten
10.30 bis 11.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
11.00 bis 11.45 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 13.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
13.30 bis 14.15 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit
14.15 bis 15.00 Uhr	Aufheben des Edlen Schweigens und Abschluss des Retreats

(Änderungen vorbehalten)