

Ablauf OSTERRETREAT 2019 | 19.04. – 22.04.2019

**Während des Osterretreats üben wir uns im Edlen Schweigen.
Das Teehaus und die Terrasse stehen als Gesprächsinsel zur Verfügung!**

Alle Veranstaltungen sind in der **Buddhahalle** – der ZENraum im 4. OG steht Allen zur Verfügung. Das Ausdrucksmalen ist im Wintergarten

	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
Morgenseremonie, Meditation,	05.30 – 6.30	05.30 – 6.30	05.30 – 6.30	05.30 – 6.30
108 Niederwerfungen	07.00-07.40	07.00-07.40	07.00-07.40	07.00-07.40
Frühstück	8.00	8.00	8.00	8.00
Qigong mit Norman	9.00-9.45	9.00-9.45	9.00-9.45	9.00-9.45
Unterricht mit Thay	10.00 – 12.00	10.00 – 12.00	10.00-12.00	10.00-11.00
Mittagessen	12.00	12.00	12.00	ab 11.00 Zuflucht & Dao Zhi Zeremonie
Nhankido in Stille mit Heiko	14.00 – 15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	Mittagessen ab 12.00
Ausdrucksmalen in Stille mit Ingrid	14.00 – 15.45	14.00-15.45	14.00-15.45	
Meditation m Thay	16.00 – 17.45	16.00 – 17.45	16.00-17.45	
Abendessen	18.00	18.00	18.00	
Abendzeremonie	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	
Meditation mit Young Gong	19.30-20.45	ab 20.00 Osterfeuer	19.30-20.45	

Am **Montag 22.04.19.** ab ca 11.00 Uhr finden buddhistische Zufluchtnahme, Segnung und Dao Zhi Aufnahme und Erneuerung statt

Bei Interesse bitte melden hue.nghiem@buddhasweg.eu