

# Liebende Güte Retreat 2023

## Geistige Sammlung aus Grundlage von Liebender Güte

4-Tages-Retreat mit dem Ehrw. Dhammadipa

---

### Vorläufiger Tagesablauf

**Beginn:** Montag 10 Uhr **Ende:** Donnerstag 17 Uhr

| Zeit          | Programm   |
|---------------|--|
| 06.00 - 07.00 | Qi-Gong-Meditation - Vitalisierende Körperübungen            |
| 07.00 - 07.45 | Gemeinsame Sitzmeditation                                    |
| 08.00 - 08.30 | Frühstück  |
| 08.45 - 09.30 | Achtsame Mithilfe für das Kloster [Karma-Yoga] <sup>1</sup>  |
| 09.45 - 11.00 | Unterricht mit Frage & Antwort-Möglichkeiten                 |
| 11.00 - 11.45 | Gemeinsame Sitzmeditation                                    |
| 12.00 - 12.30 | Mittagessen  |
| 14.00 - 14.45 | Gemeinsame Sitzmeditation                                    |
| 14.45 - 15.00 | Kurze Pause für Gehmeditation / frische Luft / Toilette etc. |
| 15.00 - 15.45 | Gemeinsame Sitzmeditation                                    |
| 15.45 - 16.00 | Kurze Pause für Gehmeditation / frische Luft / Toilette etc. |
| 16.00 - 16.45 | Gemeinsame Sitzmeditation                                    |
| 18.00 - 18.30 | Abendessen   |
| 19.00 - 20.00 | Unterricht mit Frage & Antwort-Möglichkeiten                 |
| 20.00 - 20.45 | Sitzmeditation   |
| 20.45 - 21.00 | Pali / Sanskrit-Rezitation - Teilen der Verdienste           |

<sup>1</sup> **Ansprechpartner & Tätigkeiten** werden als Liste vor der Buddhahalle ausgelegt.  
Einmalige Vorstellung der Arbeiten & Materialien: Dienstag 08.40 Uhr vor der Buddhahalle.