

Programm WINTERRETREAT 26.12.2021 bis 02.01.2022

Was	Wo			So 26.12.	Mo 27.12.	Di 28.12.	Mi 29.12.	Do 30.12.	Fr 31.12.	Sa 01.01.	So 02.01.
									Sylvester	Neujahr	
Morgenmeditation	Buddhahalle	05:30-06:30	täglich								
108 Niederwerfungen	Buddhahalle	07:00-07:40	täglich								
Frühstück		08:00-08:45									
Capoeira Einführung mit Ove	Yogasaal	07:00-07:45	täglich								
QiGong mit Alessandro&Youness	Buddhahalle	09:00-09:45	täglich	Alessandro	Youness	Youness	Alessandro	Youness	Youness		
Vormittags Belehrungen	Buddhahalle										Unterricht
		10:00-12:00	täglich								ab ca. 11.00 Uhr
(parallel ONLINE Übertragung im Teachingraum)											Zeremonien
Mittagessen		12:00-12:45									
Intuitives Malen mit Ingmüt	Wintergarten			x	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00	ENDE
Klangreise mit Alessandro	Buddhahalle			15:00-16:30	x	x	15:00-16:30	x	x	x	
Kreatives Rollenspiel mit Susanne Bosch	Buddhahalle			x	14:45-16:15	14:45-16:15	x	14:45-16:15	x	x	
Dyn. Herz Chakra Meditation mit Kusalanandi	B'halle			x	x	x	x	x	14:30-15:30	x	
Austausch zum Dharmunterricht	Buddhahalle	16:30-17:45	täglich						16:00-17:00		
108 Niederwerfungen	Zenraum	17:00-17:45	täglich								
Abendessen		18:00-18:45							ab 18.00		
Abendmeditation	Buddhahalle	19:00-19:30	täglich						Sylvester		
Vortrag/Meditation/Mantren	Buddhahalle	19:30-21:00	täglich	Einführung ZENMeditation	Bodhisattva Übungen	Praxis ZEN Meditation	20.00-21.00 "Schlaf Yoga"	20.00-21.00 "Schlaf Yoga"	Programm	Thay	
Achtsame Mithilfe über den Tag verteilt				Einteilung auf dem Tisch vor der Buddhahalle							
Massage Angebot von Athulya & Cihan - bitte direkt bei den Therapeuten buchen!											

Änderungen
vorbehalten

Version 29.12.21