

# Programm WINTERRETREAT 26.12.2022 bis 01.01.2023

# "DER WEG in die EINHEIT"

Was	Wo			Mo 26.12.	Di 27.12.	Mi 28.12.	Do 29.12.	Fr 30.12.	Sa 31.12.	So 01.01.
									Sylvester	Neujahr
Morgenmeditation	Buddhahalle	05:30-06:30	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
108 Niederwerfungen	Buddhahalle	07:00-07:40	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Frühstück		07:45-08:30								
QiGong mit Alessandro	Buddhahalle	09:00-09:45		x	x	✓	✓	✓	x	x
Vormittags Belehrungen	Buddhahalle	10:00-12:00	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Unterricht ab ca. 11.00 Uhr
Mittagessen		11:45-12:30								Zeremonien
Intuitives Malen mit Ingmut	Wintergarten			x	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00		ENDE
Klangreise mit Alessandro	Buddhahalle			x	x	x	14:00-15:00	14:00-15:00	x	x
Meditationen&Yoga mit Kusalanandi	Buddhahalle			x	x	Kundalini Yoga 14:00-15:45	x	Dyn. Herzchakra 15:00-16:00	Heilungsmantra 14:00-15:30	x
Austausch zum Dharmaunterricht	Buddhahalle	16:30-17:45	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	16:00-17:00	
108 Niederwerfungen	Zenraum	17:00-17:45	täglich							
Abendessen		17:45-18:45							ab 18.00	
Abendmeditation	Buddhahalle	19:00-19:30	täglich						Sylvester	
Meditation/Mantren	Buddhahalle	19:30-21:00	täglich	37 Boddhisattva Sätze, Meditation	Praxis ZEN Meditation	Mantra Rezitation, Meditation	20.00-21.00 "Yoga Nidra"	Thay	Programm	
Achtsame Mithilfe über den Tag verteilt				Einteilung auf dem Tisch vor der Buddhahalle						
Massage Angebote von Athulya, Martin, Alessandro & Cihan - bitte direkt bei den Therapeuten buchen!										

Änderungen  
vorbehalten