

Tagesablauf Freitag

10.00 bis 11.30 Uhr	Willkommen heißen und Kennenlernen Einführung ins Retreat
	Gemeinsame Meditation zum Ankommen
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 14.00 Uhr	Pause und individuelle Zeit
14.00 bis 15.00 Uhr	Gemeinsame Praxiszeit
15.00 bis 16.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
16.00 bis 17.00 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit
17.00 bis 18.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-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 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
17.00 bis 18.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-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)