

Sommerretreat 2021

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	RAUM
	31.07.	01.08.	02.08.	03.08.	04.08.	05.08.	06.08.	07.08.	08.08.	
05:30 - 06:30	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Buddhahalle
06.30-07.15	x	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Garten Tempel
07.15-07.45	x	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	x	x	Garten Tempel
08.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.00 - 09.45	x	x	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Garten
09:40	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	
10.00	BEGINN								10.00 bis	
	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11.30 Uhr	Buddhahalle
11.00	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay		
									ZEREMONIEN	
12.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13.00 - 15.00	x	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	ENDE	Wintergarten
15.00 - 17.00		Aktive	Aktive	Aktive		Aktive	Dynamische	Aktive		Garten Tempel
	x	Atemmeditation	Atemmeditation	Atemmeditation	Kundalini Yoga	Atemmeditation	Herzchakra	Atemmeditation		oder
					(16.00-17.30 Uhr)		Meditation			Buddhahalle
17:00 - 18.00	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion		individuell
18.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
19.00	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation		Buddhahalle
19.30	ZEN Meditation	ZEN Meditation	Meditation & Kontemplation	ZEN Meditation	ZEN Meditation	ZEN Meditation	Gesprächsrunde zur Zufluchtnahme	mit Thay		Buddhahalle
	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Sr. Anopama	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Sr. Hue Nghiem			
21.00										
	Das weitere KLOSTERPROGRAMM läuft parallel für alle Gäste im ZENraum, 4.OG									Version 29.07.2021
										Änderungen vorbehalten