

Sommerretreat 2022

	Samstag 30.07.	Sonntag 31.07.	Montag 01.08.	Dienstag 02.08.	Mittwoch 03.08.	Donnerstag 04.08.	Freitag 05.08.	Samstag 06.08.	Sonntag 07.08.	RAUM
05:30 - 06:30	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Buddhahalle
06:30-07.15	x	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	Garten Tempel
07:15-07:45		Lucky 7-Yoga light	Lucky 7-Yoga light	Lucky 7-Yoga light	Lucky 7-Yoga light	Lucky 7-Yoga light	Lucky 7-Yoga light	Lucky 7-Yoga light	Lucky 7-Yoga light	Buddhahalle
07:45	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.00 - 09.45	x	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Garten
09:30	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	12.30 Uhr	Buddhahalle
11.00	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	Abschluß &	
									Zeremonien	
11:45	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13.00-14.00	Gehmeditation	Gehmeditation					Gehmeditation	Gehmeditation		Zengarten&Wald
13.00-14.00	Klangreise	Klangreise	Klangreise	Klangreise	Klangreise	Klangreise	Klangreise	Klangreise		Yogasaal
13.00 - 15.00	x	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen		Wintergarten
15.00-16.15	x	x	Herzöffnende Körperarbeit	Herzöffnende Körperarbeit	Kundalini Yoga (16.00-17.30 Uhr)	Herzöffnende Körperarbeit	Herzöffnende Körperarbeit	Dynamische Herzchakra Meditation		Buddhahalle
16:30 - 18.00	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion		Buddhahalle/Garten
17:45	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
							Gespräch Zufluchtnahme 18.30- 19.30			
19.00	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation		Buddhahalle
19.30	ZEN Meditation	ZEN Meditation		ZEN Meditation	ZEN Meditation	ZEN Meditation	Mantra Chanting & Heilungs Meditation	mit Thay		Buddhahalle
	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong		Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Kusalanandi			
21.00										
	Das weitere KLOSTERPROGRAMM läuft parallel für alle Gäste im ZENraum, 4.OG									Version 28.07.2022
	EINLADUNG: Wellness Behandlungen/Massagen zum Verwöhnen im Haus -:-)									Änderungen vorbehalten