

## Sommerretreat 2017

	Samstag 29.07.	Sonntag 30.07.	Montag 31.07.	Dienstag 01.08.	Mittwoch 02.08.	Donnerstag 03.08.	Freitag 04.08.	Samstag 05.08.	Sonntag 06.08.
05:30 - 06:30	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation
06:45 - 07:45	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga
08.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 - 09.45	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong
10.00	<b>BEGINN</b>	Dyn. HerzChakra Meditation						10:00 bis	
11.00		Arabischer Tanz						11:00	
12.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.00 - .....	freies Malen	freies Malen	freies Malen	freies Malen	freies Malen	freies Malen	freies Malen		<b>ENDE</b>
13.30 - 14.30	Yoga für Alle	Yoga für Alle	Yoga für Alle	Yoga für Alle	Yoga für Alle	Yoga für Alle	Yoga für Alle	Yoga für Alle	
14.00 - 16.00	Therap. Malen		Therap. Malen		Therap. Malen		Therap. Malen		
14.00 - 16.30		Afro Dance	Trommelzauber Workshop	Trommelzauber Workshop	Trommelzauber Workshop	Trommelzauber Workshop	Trommelzauber Workshop	noch	
15.00	Arabischer Tanz	14.00 - 15.30						offen	
16.00		16:00 bis							
17.00	Dyn. HerzChakra Meditation	18:00	5 Komponenten Tanz	Arabischer Tanz	5 Komponenten Tanz	Arabischer Tanz	Afro Dance		
18.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19.00	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	
20.00	Afro Dance	Chanting 4 Unermeßlichen	Chanting Mettasutra	Chanting 4 Unermeßlichen	Chanting Mettasutra	Chanting 4 Unermeßlichen	Chanting Mettasutra	Chanting 4 Unermeßlichen	
21.00									
		<b>Unterricht mit Thay</b> (mit Kinderbetreuung, bis einschl. Freitag )							
		<b>Bewegung</b>	5 Komponenten Tanz   afrik. Tanz   dyn. Herzchakra Meditation						
		<b>Farben</b>	therapeutisches Malen   freie Gestaltung mit Farbe						
		<b>Töne</b>	Trommeln   Klangschalen						
<b>Komplettes KLOSTERPROGRAMM läuft parallel für Gäste im Haus im Zenraum</b>									Stand 20.07.17