

Sommerretreat 2018

	Samstag 21.07.	Sonntag 22.07.	Montag 23.07.	Dienstag 24.07.	Mittwoch 25.07.	Donnerstag 26.07.	Freitag 27.07.	Samstag 28.07.	Sonntag 29.07.	RAUM
05:30 - 06:30	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Buddhahalle
06:45 - 07:45					Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Garten o. Yogasaal
08.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.00 - 09.45	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Garten
10.00	BEGINN								10.00 bis	
	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Buddhahalle
11.00	mit Thay	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	Therap. Malen		Therap. Malen		Therap. Malen	Therap. Malen		Therap. Malen	ENDE	Wintergarten
14.00 - 16.00		Yoga & Klang Session	Yin Yoga & Mantra Meditation	Yin Yoga & Mantra Meditation			Yoga & Klang Session	Körperenergie in Bewegung		Buddhahalle
		(Andrea&Gramyo)	(Alex)	(Alex)			(Andrea&Gramyo)	(Josip Dalic)		
17.00 - 18.00	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	
18.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19.00	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Buddhahalle
20.00	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Chanting Akaravatta Sutra	Buddhahalle
21.00										
Komplettes KLOSTERPROGRAMM läuft parallel für alle Gäste im Haus im ZENraum, 4.OG										