

Ablauf OSTERRETREAT 2023 | 07.04. – 10.04.2023

**Während des Oster-Retreats üben wir uns im Edlen Schweigen.
Das Teehaus und die Terrasse stehen als Gesprächsinsel zur Verfügung!**

Alle Veranstaltungen sind in der **Buddhahalle** – der ZENraum im 4. OG steht nicht zur Verfügung, ist ebenfalls mit Retreat belegt.

	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
Morgenzeremonie, Meditation,	05.30 – 06.30	05.30 – 06.30	05.30 – 06.30	05.30 – 06.30
108 Niederwerfungen	07.00-07.40	07.00-07.40	07.00-07.40	07.00-07.40
Frühstück	07.45	07.45	07.45	07.45
Qigong	9.00-9.45	9.00-9.45	9.00-9.45	9.00-9.45
Unterricht & Meditation mit Thay	10.00 – 11.45	10.00 – 11.45	10.00-11.45	09.30-10.45 ab 11.00 Zuflucht & Zeremonien
Mittagessen	11.45	11.45	11.45	Mittagessen ab 12.30
Gehmeditation mit Holger in der Natur	13.30 – 14.00	13.30 – 14.00	13.30 – 14.00	
Persönliche Praxis	14.15 – 15.45	14.15-15.45	14.15-15.45	
Meditation m Thay	16.00 – 17.45	16.00 – 17.45	16.00-17.45	
Abendessen	18.00	18.00	18.00	
Abendzeremonie	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	
Meditation mit Young Gong	19.30-20.45	ab 20.00 Osterfeuer	19.30-20.45	

Am Montag **10.04.2023. ab ca. 11.00 Uhr** finden buddhistische Zufluchtnahmen statt.

Bei Interesse bitte melden unter hue.nghiem@buddhasweg.eu