

Ablaufplan Osterretreat 25.-28.03.2016

März 2016

Tag/Datum	Fr. 25.	Sa. 26.	So. 27.	Mo. 28.
Was Wo Wann	Retreat			
Morgenmeditation Buddhahalle	05:30-07:00			
108 Niederwerfungen Buddhahalle	07:00-07:45			
Frühstück Speisesaal	08:00-08:45			
Herzsutrarezitation Zenraum	09:00-09:30			
Qi Gong mit Chin-Ching Buddhahalle	09:00-09:40			
Vormittagsteaching mit Thay & Meditation Buddhah.	10:00-11:30		Beginn Fr 10:00	
Mittagessen Speisesaal	12:00-12:45		Ende Mo 12:00	
Kreatives Malen Wintergarten	14:00-15:30		Angebot ab 14:00 Osterspaziergang zur Quelle	
Achtsamkeitsübung Kaligraphie Speisesaal	14:00-15:30			
Metta Chanting & Meditation Buddhahalle	15:15-15:45			
gemeinsame Meditationspraxis in der Buddhahalle	16:00-17:30			
Medizinbuddha Rezitation	17:30-18:00			
Abendessen Speisesaal	18:00-18:45			
Meditation Buddhahalle	19:00-21:00		20:30	ab 19.30

Arbeitsmeditation über den Tag verteilt

20:30
Feuer &
Lichtopfergabe

ab 19.30
Dao Zhi Zeremonie

Kurzbeschreibung

Morgenmeditation	Ehrw. Young Gong Sitz- und Gehmeditation. Ende wie jeder mag, Raum bitte leise verlassen
Frühstück	Rezitation wer möchte, dann Schweigen. Essensende offen, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
Qi Gong mit Chin-Ching	Leichte Lockerungsübungen mit unserer taiwanesischen Meisterin Chin-Ching
Vormittagsteaching mit Thay & Meditation	Unterweisung von Thay zum jeweiligen Thema und Meditation
Mittagessen	Tischgebet, Rezitation wer möchte, dann Schweigen. Essensende offen, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
Kreatives Malen	Ingmut, gelernte Kunsttherapeutin, leitet kreatives Malen als Ausdruck der Seele an
Achtsamkeitsübung Kaligraphie	Achtsame Kalligraphie Übungen unter Anleitung von Chin Ching
Metta Chanting & Meditation Buddhahalle	Reflexion über die Liebende Güte mit Schwester Kusalanandi
Gemeinsame Meditationspraxis	Meditationspraxis zur Vertiefung mit Thay
Medizinbuddha Rezitation	Medizinbuddharezitation mit Schwester Hue Nghiem
Abendessen	Ohne Ritual, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
Meditation	Ehrw. Young Gong, Sitz- und Gehmeditation. Ende wie jeder mag, Raum bitte leise verlassen
Arbeitsmeditation	Über den Tag verteilt, wie der jeweilige Bereich es braucht: z.B. Spülen, öffent. Bereiche fegen/wischen