

# Programm WINTERRETREAT 23.12.2017 bis 01.01.2018

Tag/Datum		Sa 23.12.	So 24.12.	Mo 25.12.	Di 26.12.	Mi 27.12.	Do 28.12.	Fr 29.12.	Sa 30.12.	So 31.12.	Mo 01.01.
		Beginn	Heiligabend	Weihnachten						Sylvester	Neujahr
Morgenmeditation	05:30-06:30	tätlich									
108 Niederwerfungen mit Rezitationstext	07:00-07:30	tätlich									
Frühstück	08:00-08:45										
Herzsutra Praxis	09.00-10.00	tätlich									
QiGong mit Norman Demun	09:00-09:45	tätlich									
<b>Vormittagsteaching</b>	<b>10:00-12:00</b>	x	Thay	Thay	Thay	Thay	Thay	x	Thay	Thay	Thay
Maitri Chanting		Freitag						10:30-11:45			
Mittagessen	12:00-12:45										
Rezitation Medizin-Buddha-Mantra	13:30-14:00	tätlich									
Intuitives Malen	14:00-16:00	tätlich	heute nicht	heute nicht							
Dyn. Herz Chakra Meditation		Mittwoch				14:30-15:30					
Yoga Übungen	14:00-16:00	tätlich	heute nicht	heute nicht							
Freie Meditations Praxis	13.30-16.00		Beginn 15.00								
<b>Übungen zum Dharmaunterricht in Gruppen</b>	<b>16:00-17:30</b>	Thay	ab 16.00 Vorbereitung					Thay		ab 16.00 Vorbereitung	
Verbeugungspraxis	17.00-17.45	tätlich									
Abendessen	18:00-18:45										
Abendmeditation	19:00-19:30	tätlich		Weihnachts-							Sylvester
Übungen zur Praxis	19:30-21:00	Young Gong	Program		Kusalanandi	Young Gong	Young Gong	Young Gong	Young Gong	Thay	Program
Arbeitsmeditation über den Tag verteilt											Einteilung auf dem Tisch vor der Buddhahalle

Intuitives Malen mit Ingmuth Dossow  
 Qi Gong mit Norman Demun  
 Yoga mit Christin

im Wintergarten  
 in der Buddhahalle  
 in der Buddhahalle

**WAS passiert WO:**

Buddhahalle  
 Wintergarten  
 Zenraum  
 Yogasaal

Morgen-Abendmeditation, Vormittags Teachings, freie Meditation  
 Intuitives Malen  
 KLOSTERPROGRAMM  
 Yoga Übungen