

Ablaufplan Winterretreat 2014 - 2015

vom 21.12.14 bis 04.01.15

Stand: 07.12.2014

Dezember 2014 =>

Januar 2015 =>

Tag/Datum	So. 21.	Mo. 22.	Di. 23.	Mi. 24.	Do. 25.	Fr. 26.	Sa. 27.	So. 28.	Mo. 29.	Di. 30.	Mi. 31.	Do. 01.	Fr. 02.	Sa. 03.	So. 04.
Titel	An-reise	1. Falsche Geborgenheit		2. Falsche Sicherheit			3. Falsche Verbindung			4. Falsche Offenheit			5. Buddhanatur		
Morgenmeditation 05:30-06:30															
Frühstück 08:00-08:45															
Qi Gong mit Shing Shin 09:15-09:50															
Teaching Thay mit Kinderbetreuung 10:00-12:00															
Mittagessen 12:00-12:45															
Medizinbuddha Rezitation 13:00-13:30															
Open Space 1 14:00-14:45				ab 13:00 Kochen & Deko.											
Open Space 2 15:00-15:45															
Gruppenarbeit mit Kinderbetreuung 16:00-18:00															
Abendessen 18:00-18:45				ab 19:00 gemeinsames Abendessen											
Teaching Thay o. Young Gong 19:30-20:30	ab 19:00 Lagerfeuer	YoungGong	YoungGong		YoungGong	Thay	Thay	Thay	YoungGong	YoungGong		YoungGong	Thay	Thay	
Abendmeditation 20:30-21:30															

20:30 Buddh-halle, dann Lagerfeuer ab 22:00 Mantren

Arbeitsmeditation über den Tag verteilt

Kurzfristige Änderungen möglich!

Kurzbeschreibung

- Morgenmeditation** mit ehrwürdigen Young Gong, Herzsutra und stille Meditation. Ende wie jeder mag, Raum bitte leise verlassen
- Frühstück** Rezitation wer möchte, dann 10 min Schweigen, beendet durch einen Gong. Essensende offen, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
- Qi Gong mit Shing Shin** Leichte Lockerungsübungen mit unserer taiwanesischen Meisterin Shing Shin
- Vormittagsteaching mit Thay mit Kinderbetreuung*** Unterweisung von Thay zum jeweiligen Thema
- Mittagessen** Während des Teachings bzw. Gruppenarbeit erschließen erfahrene Kinderbetreuer ein Thema von Thay in spielerischer Form mit den Kindern
- Mittagessen** Tischgebet, Rezitation wer möchte, dann 10 min Schweigen, beendet durch einen Gong. Essensende offen, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
- Medizinbuddha Rezitation** Medizinbuddharezitation mit Schwester Hue Nghiem
- Open Space** Teilnehmer laden zu ihren eigenen Workshops ein
- Gruppenarbeit mit Kinderbetreuung*** Kleingruppen vertiefen gemeinsam die Unterweisung vom Morgen
- Abendessen** Während des Teachings bzw. Gruppenarbeit erschließen Kinderbetreuer ein Thema von Thay in spielerischer Form mit den Kindern
- Abendessen** Ohne Ritual, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
- Abendteaching mit Thay** Begleitete Gruppenarbeit
- Abendmeditation** mit ehrwürdigen Young Gong Herzsutra und stille Meditation. Ende wie jeder mag, Raum bitte leise verlassen
- Arbeitsmeditation** Über den Tag verteilt, wie jeder möchte bzw. der jeweilige Bereich es braucht: z.B. Gemüse schneiden, öffent. Bereiche fegen/wischen
- *Kinderbetreuung** Jeden Tag von 9:45-12:15 und von 15:45-18:15
- Während der Kinderbetreuung werden auf spielerische Art die Themen des Tages erfahrbar gemacht