

Ablaufplan Osterretreat 03.-06.04.2015

Anreise Do. (02.04.) mit Lagerfeuer | Seminarbeginn Fr. 10 Uhr mit Teaching | Ende Mo. 12 Uhr

April 2015

Tag/Datum	Do. 02.	Fr. 03.	Sa. 04.	So. 05.	Mo. 06.
	Anreise	Retreat			
Morgenmeditation	05:30-07:00				
Frühstück	08:00-08:45				
Qi Gong mit Chin-Ching	09:00-09:35				
Vormittagsteaching mit Thay & Meditation mit Kinderbetreuung (Anapurna)*	10:00-11:30	Beginn Fr. 10:00			Ende Mo. 12:00
Mittagessen	12:00-12:45				
Medizinbuddha Rezitation	13:00-13:30				
Heilsame Klangkunst mit Kinderbetreuung (Anapurna)*	14:00-15:00				
Achtsamkeitsübung Kaligraphie mit Kinderbetreuung (Anapurna)*	16:00-17:30				
Abendessen	18:00-18:45				
Meditation	19:00-21:00				
Matrensingen	21:00-21:30	20:30 Lager- feuer	20:30 Feuer & Lichtopfergabe	Kurzfristige Änderungen möglich	

*Kinderbetreuung während des Osterretreats

Anapurna 9:45-11:45 & 13:45-15:15 & 15:45-17:45

Auf spielerische Art erfahren die Kinder das Thema des Tages

Kurzbeschreibung

Morgenmeditation	Buddhahalle mit ehrw. Hyon-Gak Sunim und ehrw. Young Gong Sitz- und Gehmeditation. Ende wie jeder mag, Raum bitte leise verl
Frühstück	Rezitation wer möchte, dann Schweigen. Essensende offen, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
Qi Gong mit Chin-Ching	Buddhahalle Leichte Lockerungsübungen mit unserer taiwanesischen Meisterin Chin-Ching
Vormittagsteaching mit Thay & Meditation	Buddhahalle Unterweisung von Thay zum jeweiligen Thema und Meditation
Mittagessen	Tischgebet, Rezitation wer möchte, dann Schweigen. Essensende offen, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
Medizinbuddha Rezitation	Buddhahalle Medizinbuddharezitation mit Schwester Hue Nghiem
Heilsame Klangkunst	Buddhahalle Lassen Sie sich tragen von der Schwingungen der Schalen, Gongs und anderer Klangkörper
Achtsamkeitsübung Kaligraphie	Speisesaal Eigenen Platz achtsam mit Papier auslegen, nach Anleitung von Thay einen Kreis malen, danach eigenen Platz aufräumen
Abendessen	Ohne Ritual, Buffet wird nach 45 min abgeräumt
Meditation	Buddhahalle mit ehrw. Hyon-Gak Sunim und ehrw. Young Gong, Sitz- und Gehmeditation. Ende wie jeder mag, Raum bitte leise verl
Matrensingen	Buddhahalle Alex stimmt beruhigende Mantras zum Tagesabschluss an
Arbeitsmeditation	Über den Tag verteilt, wie der jeweilige Bereich es braucht: z.B. Gemüse schneiden, öffnet. Bereiche fegen/wischen