

Programm WINTERRETREAT 22.12.2018 bis 01.01.2019

Tag/Datum	WO			Sa 22.12.	So 23.12.	Mo 24.12.	Di 25.12.	Mi 26.12.	Do 27.12.	Fr 28.12.	Sa 29.12.	So 30.12.	Mo 31.12.	Di 01.01.
				Beginn		Heiligabend	Weihnachten						Sylvester	Neujahr
Morgenmeditation	Buddhahalle	05:30-06:30	täglich											
108 Niederwerfungen	Buddhahalle	07:00-07:45	täglich											
Kundalini Yoga mit Birgit (Bhagwati Kaur)	Yogasaal	06:30-07:45		x	x	Birgit	Birgit	Birgit	Birgit	Birgit	Birgit	Birgit	x	
Frühstück		08:00-08:45												
Herzsutra Praxis	Zenraum	09:00-10:00	täglich											
QiGong mit Norman Demun	Buddhahalle	09:00-09:45	täglich											
Vormittagsteaching mit Thay	Buddhahalle	10:00-12:00	täglich											
Mittagessen		12:00-12:45												
Intuitives Malen	Weidensaal	14:00-16:00		x	x	x	x	Ingmut	Ingmut	Ingmut	Ingmut	Ingmut	x	ENDE
Kalligrafie Übungen	Speisesaal	14:00-16:00												
Yoga mit Alison	Buddhahalle	14:00-15:00		Alison	Alison	Alison	x	x	x	x	x	x	x	
Yoga mit Dörthe	Buddhahalle	14:00-15:00		x	x	x	Dörthe	Dörthe	Dörthe/Yogasaal	Dörthe	Dörthe/Yogasaal	Dörthe	x	
Dyn. Herz Chakra Meditation	Buddhahalle	14:30-15:30	Mo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Kusalanandi	
Trance Dance	Buddhahalle	14:00-17:00	Do, Sa	x	x	x	x	x	Ulrike	x	Ulrike	x	x	
Tanz mit Diana	Yogasaal	13:30-14:00	Fr, So	x	x	x	x	x	x	Diana	x	Diana	x	
Kundalini Yoga mit Kusalanandi	Yogasaal	14:30-16:30	Mi	x	x	x	x	Kusalanandi	x	x	x	x	x	
Freie Meditations Praxis		13.30-16.00												
Übungen zum Dharmaunterricht in Gruppen		16:00-17:30				ab 14.00							ab 16.00	
Verbeugungspraxis	Zenraum	17:00-17.45	täglich			Vorbereitung								
Abendessen		18:00-18:45												
Abendmeditation	Buddhahalle	19:00-19:30	täglich			Weihnachts-							Sylvester	
gel. Abend Meditationen/Mantra	Buddhahalle	19:30-21:00		Kusalanandi		Programm	Young Gong	Young Gong	Young Gong	Kusalanandi	Chandadika		Programm	
Arbeitsmeditation über den Tag verteilt							Einteilung auf dem Tisch vor der Buddhahalle							