

Programm WINTERRETREAT 26.12.2023 bis 01.01.2024

"DER WEG aus der Dualität ins Leben"

Was	Wo			Di 26.12.	Mi 27.12.	Do 28.12.	Fr 29.12.	Sa 30.12.	So 31.12.	Mo 01.01.
									Sylvester	Neujahr
Morgenmeditation	Buddhahalle	05:30-06:30	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
108 Niederwerfungen	Buddhahalle	07:00-07:40	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Frühstück		07:45-08:30								
Meditation in Bewegung mit Susanne	Garten-Tempel	06:30 - 07:15		x	x	✓	✓	✓	✓	✓
QiGong mit Alessandro	Buddhahalle	09:00-09:45	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☒
Vormittags Belehrungen	Buddhahalle									Unterricht
		10:00-12:00	täglich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ab ca. 11.00 Uhr
										Zeremonien
Angebot für Kinder SEE Learning**	mit Sari			x	x	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	x	x
Mittagessen		11:45-12:30								
Gegensätze erfahren&erspüren mit Susanne	Buddhahalle			x	x	14:30-16:15	14:30-16:15	x	x	x
Chakren harmonisieren mit Ellen	Teachingraum			x	14:30-16:00	x	14:30-16:00	14:30-16:00	x	x
Intuitives Malen mit Ingmüt	Wintergarten			x	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00	x	x	x
Yin Yoga zum Entspannen mit Veronique	Yogasaal 4.OG			x	x	14:00-15:30	x	x	x	x
Klangreise mit Alessandro (max 7 P,10,- Energieausgleich)	Raum Shambala			x	13:30-14:30	13:30-14:30	x	13:30-14:30	x	x
Origami falten für Anfänger mit Julia	Speisesaal			x	x	x	13:30-14:30	x	x	x
Meditationen&Yoga mit Kusalanandi	Buddhahalle			x	16:00-17:30 Kundalini Yoga	x	x	x	15:00-16:30 Dyn. Herz Chakra Med	x
Austausch zum Dharmaunterricht	Buddhahalle o.a.	16:30-17:45	täglich	✓	✓	✓	✓	✓		
108 Niederwerfungen	Zenraum	17.00-17.45	täglich							
Abendessen		17:45-18:30							ab 18.00	
Abendmeditation	Buddhahalle	19:00-19:30	täglich						Sylvester	
Meditation/Mantren	Buddhahalle	19:30-21:00	täglich	37 Bodhisattva Sätze, Meditation	Praxis ZEN Meditation	Mantra Rezitation, Meditation	Heilkreis Mantra Chanting	Thay	Programm	
Achtsame Mithilfe über den Tag verteilt										Einteilung auf dem Tisch vor der Buddhahalle
Akasha Chronik Lesung mit Eva B	Raum 4.OG			x	x	x	Vereinbarung	Vereinbarung		
Massage Angebote von Athulya, Martin, Alessandro & Cihan - bitte direkt bei den Therapeuten buchen!										

ab 18.00
Sylvester
mit Chin-Chin zum
Neuen Jahr ab 24.00
Uhr im teehaus
Teehaus

Änderungen
vorbehalten

** SEE Learning ist keine Kinderbetreuung, sondern ein aktives Erforschen der Prinzipien von Achtsamkeit, Mitgefühl und Engagement (bitte das Alter der Kinder angeben, damit das Programm angepasst werden kann)