

# Sommerretreat 15.-23. August 2015

Stand: 03.08.2015

Tag/Datum und Bändchenfarbe	Sa. 15.	So. 16.	Mo. 17.	Di. 18.	Mi. 19.	Do. 20.	Fr. 21.	Sa. 22.	So. 23.
<b>Kinderbetreuung</b> täglich 10-12 und 14-18 Uhr im Wintergarten Am Vormittag wird die Buddahgeschichte gemeinsam entdeckt und am Nachmittag gibt es Spiel & Basteln									
Morgenmeditation Buddhahalle	05:30-06:30								
Frühstück	08:00-08:45								
Herzsutrarezitation Zenraum	09:00-09:50								
QiGong mit Chin-Ching Buddhalle	09:15-09:50								
<b>Vormittagsteaching Buddhahalle</b>	<b>10:00-12:00</b>	Young-Gong	Young-Gong	Thay	Thay	Thay	Thay	Thay	Thay
Mittagessen	12:00-12:45								
Gehmeditation Eingangstreppe	13:15-13:45								
Medizinbuddharezitation Zenraum	13:15-13:45								
<b>Achtsamkeitsübungen</b>	<b>14:00-15:45</b>	QiGong	Speer	ZenBo-	Kaligraphie	Speer	Kaligraphie	Dankbarkeits-	Aufführung
Ort siehe Pinnwand			Kong-Fu	Balance		Kong-Fu		figur	
<b>Dharmasharing Buddhahalle</b>	<b>16:15-17:45</b>	Sangha	Sangha	Sangha	Sangha	Sangha	Sangha	bauen	
Abendessen	18:00-18:45								
Abendmeditation Buddhahalle	19:00-19:30	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong
<b>Abendteaching Buddhahalle</b>	<b>19:30-21:00</b>	Young-Gong	Trommeln	Young-Gong	Young-Gong	Wanderung	Bhante	Thay	Herzsutra

Arbeitsmeditation über den Tag verteilt

## Kinder

Bei Anmeldung bitte angeben: Alter, Elternname, Notrufnummern (Handy), Wann (Uhrzeiten) das Kind an der Kinderbetreuung teilnimmt

## Kurzbeschreibung

**Dankbarkeitsfigur bauen/Aufführung** Impuls von Thay

**Kaligraphie** Achtsames Schreiben eines chinesischen Gedichtes mit dem Pinsel

**Speer Kong-Fu** Chin-Ching zeigt einfache Formen des Speer Kong Fu mit Holzstöcken. Kinder können gerne mit machen

**Trommeln** Gemeinsam Rhythmus finden und erleben

**Wanderung** indie Dämmerung mit Rezitationen und Schweigen

**ZenBoBalance** Mischung aus westlichen Entspannungstechniken und asiatischen Bewegungsformen

Kurzfristige  
Änderungen  
vorbehalten