

## Programm Sommerretreat 23.-31. Juli 2016

Tag/Datum		Sa. 23.	So. 24.	Mo. 25.	Di. 26.	Mi. 27.	Do. 28.	Fr. 29.	Sa. 30.	So. 31.
		Anreise	offener Tag							
<b>Kinderbetreuung</b> täglich 10-12 und 16-18 Uhr im Wintergarten Am Vormittag gibt es einen Impuls von Thay und am Nachmittag Spiel & Basteln										
Morgenmeditation	05:30-06:30									
108 Niederwerfungen mit Rezitationstext	07:00-07:30									
Frühstück	08:00-08:45									
<b>QiGong</b> mit Chin-Ching Juang	09:00-09:45		Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong
<b>Vormittagsteaching</b>	10:00-12:00		Young-Gong	Thay	Thay	Thay	Thay	Thay	Thay	Thay
Mittagessen	12:00-12:45									
Rezitation Medizin-Buddha-Mantra	13:00-13:30									
<b>Achtsamkeitsübungen - Bewegung</b>	14:00-15:45		K-Yoga	Kalligraphie	Tai Chi	Kalligraphie	Tai Chi	Kalligraphie	Tai Chi	
			Qi Gong	Nhankido	Yoga	Nhankido	Yoga		Yoga	
<b>Dharmasharing</b>	16:00-17:30		Wanderung						Thay	
			Nhankido							
Abendessen	18:00-18:45									
Abendmeditation	19:00-19:30		Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	
<b>Abendteaching</b>	19:30-21:00		Lagerfeuer						Thay	
									Zeremonie	

Arbeitsmeditation über den Tag verteilt

### Kinderbetreuung

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

**Kalligraphie** mit Chin Ching Juang

Achtsame Einführung und Übung in die Pinselstrich Zeichnung

**Yoga** mit Sr Kusalanandi

Kundalini Yoga oder andere Yoga Techniken

**Tai Chi** mit Chin Ching Juang**Nhankido** mit Heiko (Dao Zhi)

achtsame Selbstverteidigungs Übungen, Schulung der Wahrnehmung

**Zeremonie**

Schüler/Meister Beziehung mit Thay, Dau Zhi Aufnahme (Rückfragen bitte an Sr Hue Nghiem)

Kurzfristige  
Änderungen  
vorbehalten