

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									
Kinderbetreuung täglich 10-12 und 16-18 Uhr im Raum Anapurna											
Morgenmeditation	05:30-06:30										
108 Niederwerfungen mit Rezitationstext	07:00-07:30										
Frühstück	08:00-08:45										
Herzsutra Praxis	09:00-10:00										
QiGong mit Chin-Ching Juang	09:00-09:45		Qi Gong heute 11.00 h	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	
Vormittagsteaching	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										
Achtsamkeitsübungen - Bewegung	14:00-15:45		K-Yoga Qi Gong	Kalligraphie Nhankido	Tai Chi Yoga	Kalligraphie Nhankido	Tai Chi Yoga	Kalligraphie	Tai Chi Yoga		
Freie Meditations Praxis	"										
Dharmasharing	16:00-17:30		Wanderung Nhankido						Thay		
Abendessen	18:00-18:45										
Abendmeditation	19:00-19:30		Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	Young-Gong	
Übungen zur Praxis	19:30-21:00		Lagerfeuer	Young Gong	Young Gong	Young Gong	Young Gong	Young Gong	Thay Zeremonie		

Arbeitsmeditation über den Tag verteilt

Kurzfristige
Änderungen
vorbehalten

Kalligraphie mit Chin Ching Juang

Achtsame Einführung und Übung in die Pinselstrich Zeichnung

Qi Gong mit Chin Ching Juang

Grundlegende Qigongübungen zur spürbaren Balance mit unserem Körper

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, Dao Zhi Aufnahme (Rückfragen bitte an Sr Hue Nghiem)

WAS passiert WO:

Buddhahalle

Klosterprogramm, Vormittags Teachings

Speisesaal

Kalligrafie

Weidensaal oder **Wiese** davor

Qi Gong, Nhankido, Tai Chi

Qigong Raum

Kundalini Yoga

Zenraum

tägliche Herzsutrapraxis und zur freien Meditation