

# Sommerretreat 2021

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	RAUM
	31.07.	01.08.	02.08.	03.08.	04.08.	05.08.	06.08.	07.08.	08.08.	
05:30 - 06:30	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Buddhahalle
06.30-07.15	x	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Meditation im Freien	Garten Tempel
07.15-07.45	x	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	x	x	Garten Tempel
08.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.00 - 09.45	x	x	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Garten
<b>09:40</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	<b>EINLASS Buddhahalle</b>	
10.00	<b>BEGINN</b>								10.00 bis	
	Unterricht	<b>Unterricht</b>	<b>Unterricht</b>	<b>Unterricht</b>	<b>Unterricht</b>	<b>Unterricht</b>	<b>Unterricht</b>	<b>Unterricht</b>	11.30 Uhr	Buddhahalle
11.00	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay		
									ZEREMONIEN	
12.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13.00 - 15.00	x	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	<b>ENDE</b>	Wintergarten
15.00 - 17.00		<b>Aktive</b>	<b>Aktive</b>	<b>Aktive</b>		<b>Aktive</b>	<b>Maitri Mantra &amp; Meditation</b>	<b>Aktive</b>		Garten Tempel oder Buddhahalle
	x	<b>Atemmeditation</b>	<b>Atemmeditation</b>	<b>Atemmeditation</b>	<b>Kundalini Yoga</b> (16.00-17.30 Uhr)	<b>Atemmeditation</b>		<b>Atemmeditation</b>		
17:00 - 18.00	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion		individuell
18.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
19.00	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation		Buddhahalle
19.30	ZEN Meditation	ZEN Meditation	Meditation & Kontemplation	ZEN Meditation	ZEN Meditation	ZEN Meditation	<b>Gesprächsrunde zur Zufluchtnahme</b>	mit Thay		Buddhahalle
	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Sr. Anopama	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Sr. Hue Nghiem			
21.00										
	<b>Das weitere KLOSTERPROGRAMM läuft parallel für alle Gäste im ZENraum, 4.OG</b>									<b>Version 28.07.2021</b>
										Änderungen vorbehalten