

Sommerretreat 2023

	Samstag 05.08.	Sonntag 06.08.	Montag 07.08.	Dienstag 08.08.	Mittwoch 09.08.	Donnerstag 10.08.	Freitag 11.08.	Samstag 12.08.	Sonntag 13.08.	RAUM
05:30 - 06:30	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Buddhahalle
06.30-07.15	x	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	TanZen-bewegte Meditation	x	Garten Tempel
07:15-07:45		Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Lucky 7 Yoga	Bewegung mit arab. Musik	Bewegung mit arab. Musik	Bewegung mit arab. Musik	Bewegung mit arab. Musik	x	Buddhahalle
07:45	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Speisesaal
09.00 - 09.45	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Garten
09:30	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	EINLASS Buddhahalle	
10.00	BEGINN								10.00 bis	
	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	12.30 Uhr	Buddhahalle
11.00	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	mit Thay	Abschluß & Zeremonien	
11:45	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Speisesaal
13.15-ca 15.00	Wandern mit Tobias	Wandern mit Tobias	Wandern mit Tobias	Wandern mit Tobias	Wandern mit Tobias	Barfuß Workshop			x	Zengarten&Wald
13.45-14.35	x	Klangreise (max 6 Pers)	x	Klangreise (max 6 Pers)	x	Klangreise (max 6 Pers)	x	Klangreise (max 6 Pers)	x	Raum Shambala UG
13.00 - 15.00	x	x	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	x	Wintergarten
15.00-16.15		Bewegte Meditation- im Körper ankommen	Zen Moves mit Annette	Bewegte Meditation- im Körper ankommen	Kundalini Yoga (16.00-17.30 Uhr)	Bewegte Meditation-im Körper ankommen	Ätherische Öle & Wirkung auf unser System	Dynamische Herzchakra Meditation	x	Buddhahalle
16:30 - 18.00	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	Workshop Reflektion	x	Buddhahalle/Garten
17:45	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		Speisesaal
19.00	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation		Buddhahalle
19.30	ZEN Meditation	ZEN Meditation		ZEN Meditation	ZEN Meditation	ZEN Meditation	Mantra Chanting & Heilungs Meditation	mit Thay		Buddhahalle
	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong		Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Ehrw. Young Gong	Kusalanandi			
20.00							Gute Nacht Yoga			
	EINLADUNG:	Wellness Behandlungen/Massagen zum Verwöhnen im Haus -:-)								Version 28.07.2023
	NEU:	von Freitag bis Sonntag Akasha Chronik Lesung mit Eva Bader				(Termine unter	0177.4937373)			Änderungen vorbehalten