

# Sommerretreat 2024

|                | Samstag<br>10.08.   | Sonntag<br>11.08.                         | Montag<br>12.08.           | Dienstag<br>13.08.   | Mittwoch<br>14.08.                                     | Donnerstag<br>15.08.  | Freitag<br>16.08.   | Samstag<br>17.08.          | Sonntag<br>18.08.        | RAUM   |
|----------------|---------------------|---|----------------------------|--|--|---|---|----------------------------|--------------------------|--|
| 05:30 - 06:30  | Morgenmeditation    | Morgenmeditation                          | Morgenmeditation           | Morgenmeditation   | Morgenmeditation                                       | Morgenmeditation  | Morgenmeditation  | Morgenmeditation           | Morgenmeditation         | Buddhahalle                                  |
| 06.30-07.15    | x                   | TanZen-aktive Meditation                  | TanZen-aktive Meditation   | TanZen-aktive Meditation   | TanZen-aktive Meditation                               | TanZen-aktive Meditation  | TanZen-aktive Meditation                                    | TanZen-aktive Meditation   | x                        | Garten Tempel                                |
| 07:00-07:45    | x                   |   | Aufwach Yoga               |  | Aufwach Yoga   |   | Aufwach Yoga  |                            | 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                                       |
| 09:50          | 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 &<br>Zeremonien |  |
| 11:45          | Mittagessen         | Mittagessen                               | Mittagessen                | Mittagessen  | Mittagessen  | Mittagessen   | Mittagessen   | Mittagessen                | Mittagessen              | Speisesaal                                   |
| 13.15-ca 15.00 |                     |   |                            |  |  |   |   |                            | x                        | Zengarten&Wald                               |
| 13.45-14.35    | Tui Shou-Push Hands | Klangbad (max 5 Pers)                     | Tui Shou-Push Hands        | Klangbad (max 5 Pers)  | Tui Shou-Push Hands                                    | Klangbad (max 5 Pers)   | Tui Shou-Push Hands   | Klangbad (max 5 Pers)      | x                        | Raum Shambala UG                             |
| 15.00-16.15    |                     | Yoga Dance<br>Women Only<br>mit Veronique | Trance Tanz<br>mit Susanne | Trance Tanz<br>mit Susanne   | Kundalini Yoga<br>(16.00-17.30 Uhr)<br>mit Kusalanandi | Selbst-Mitgefühl nähren<br>mit Sandra&Martin                        | Yin Yoga<br>for all<br>mit Veronique                        | Trance Tanz<br>mit Susanne | 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                                   |
|                |                     |   |                            |  |  | ab 18.30 Uhr<br>Feierabendtrommeln<br>mit Andrea am<br>Padmasambava | Gespräch<br>Zufluchtnahme 18.30-<br>19.15 am<br>Padma       |                            |                          |  |
| 19.00          | Abendmeditation     | Abendmeditation                           | Abendmeditation            | Abendmeditation  | Abendmeditation  | Abendmeditation   | Abendmeditation   | Abendmeditation            |                          | Buddhahalle                                  |
| 19.30          |                     |   |                            |  |  |   | Mantra Chanting<br>& Heilungs Meditation<br>mit Kusalanandi | mit Thay                   |                          | Buddhahalle                                  |
| 20.00          |                     |   |                            |  |  |   |   |                            |                          |  |
|                |                     |   |                            | SEEL-Soziales, emotionales und ethisches Lernen  |  |   |   |                            |                          |  |
|                |                     |   |                            | Ein Angebot für Kinder im Rahmen des Sommerretreats<br>vom 13.08. bis 15.08. von 10.00-12.00 Uhr<br>mit Lourdes und Sari |  |   |   |                            |                          |  |
|                |                     |   |                            |  |  |   |   |                            |                          | Version 28.07.2024<br>Änderungen vorbehalten |