

# Sommerretreat 2024

	Samstag 10.08.	Sonntag 11.08.	Montag 12.08.	Dienstag 13.08.	Mittwoch 14.08.	Donnerstag 15.08.	Freitag 16.08.	Samstag 17.08.	Sonntag 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 & Zeremonien	
11:45	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Speisesaal
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
14:00-16:00	x	x	Intuitives Malen	Intuitives Malen	Intuitives Malen	Intuitives Malen	x	x	x	Wintergarten
15.00-16.15		Yoga Dance Women Only mit Veronique	Trance Tanz mit Susanne	Trance Tanz mit Susanne	Kundalini Yoga (16.00-17.30 Uhr) mit Kusalanandi	Selbst-Mitgefühl nähren mit Sandra&Martin	Yin Yoga for all mit Veronique		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							Mantra Chanting & Heilungs Meditation mit Kusalanandi	mit Thay		Buddhahalle
20.00										
				SEEL-Soziales, emotionales und ethisches Lernen						
				Ein Angebot für Kinder im Rahmen des Sommerretreats vom 13.08. bis 15.08. von 10.00-12.00 Uhr mit Lourdes und Sari						
										Version 07.08.2024 Änderungen vorbehalten