

Sommerretreat 2019

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	RAUM
	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.	11.07.	12.07.	13.07.	14.07.	
05:30 - 06:30	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Buddhahalle
07:00 - 07:45					Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga	Morgen Yoga		Garten o. Pavillion
08.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.00 - 09.45	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Garten
10.00	BEGINN								10.00 bis	
	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	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	Ausdrucks Malen		Ausdrucks Malen		Ausdrucks Malen		Ausdrucks Malen	Ausdrucks Malen	ENDE	Wintergarten/Terrasse
13.30 - 14.00	Maitri Chanting	Maitri Chanting	Maitri Chanting	Maitri Chanting	Maitri Chanting	Maitri Chanting	Maitri Chanting	Maitri Chanting		ZENraum 4.OG
14.30 - 16.30	Selbstliebe	Yoga & Klang	Erlebe dich durch	Selbstliebe	Erlebe dich durch	Selbstliebe	Erlebe dich durch	Yoga & Klang		
	Trance Tanz	Session	die Natur	Trance Tanz	die Natur	Trance Tanz	die Natur	Session		Buddhahalle
	(für innere Berührung)			(für innere Berührung)		(für innere Berührung)				und
	(Ulrike Freimuth)	(Andrea&Gramyo)	(Hue Nghiem&Christin)	(Ulrike Freimuth)	(Hue Nghiem&Christin)	(Ulrike Freimuth)	(Christin)	(Andrea&Gramyo)		Zenwäldchen
17:00 - 18.00	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben	Workshop Aufgaben		individuell
18.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
19.00	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation	Abendmeditation		Buddhahalle
19.30	Maitri Mantra	Chanting	Metta	Chanting	Dynamische	Metta	Tönen, Stille, Einkehr	Tönen, Stille, Einkehr		Buddhahalle
	mit		Meditation		Herzchakra	Meditation	gem. Mantrensingen	gem. Mantrensingen		
	Kerzenzeremonie				Meditation (Kn)					
	(Sr Kusalanandi)		(Sr Kusalanandi)		(Sr Kusalanandi)	(Sr Daniela)	(Tanja Duda)	(Tanja Duda)		
21.00										
	Das weitere KLOSTERPROGRAMM läuft parallel für alle Gäste im ZENraum, 4.OG									Version 04.07.2019
	(Metta Meditation 11.00 Uhr & Medizinbuddha 17.30 Uhr fallen in dieser Woche aus)									(Änderungen vorbehalten)