

Meditation und Selbstliebe – Intensive Auszeit im Mini-Retreat

Tagesablauf Samstag

10.00 bis 11.45 Uhr	Willkommen heißen und Kennenlernen Einführung ins Retreat
	Gemeinsame Meditation zum Ankommen
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 14.00 Uhr	Pause und individuelle Zeit
14.00 bis 15.00 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit (Trilogie)
15.00 bis 16.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
16.00 bis 17.00 Uhr	Dynamische Herz-Chakra-Meditation
17.00 bis 17.45 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
17.45 bis 18.30 Uhr	Abendessen (informell)
19.15 bis 20.30 Uhr	Mantra-Chanting und Tages-Abschluss-Meditation

Tagesablauf Sonntag

7.00 bis 7.45 Uhr	Pranayama & Meditation
7.45 bis 8.30 Uhr	Frühstück
8.30 bis 9.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
09.30 bis 10.30 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit (Trilogie)
10.30 bis 10.45 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
10.45 bis 11.45 Uhr	Dharma Sharing, Fragen und Antworten
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 13.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
13.30 bis 15.00 Uhr	Gemeinsame Praxis-Zeit Mantra Chanting, Ressourcen erkennen und Abschluss des Retreats

Trilogie = Meditation im Gehen – Stehen – Sitzen

(Änderungen vorbehalten)