

# **Tagesplan Onlineretreat**

## **Was du suchst ist in dir selbst**

**Rote Zeiten: Zoom Start: Dienstag 09.06. 19:00- 21:30**  
(mit Charlie)

- 06:00 – 06:30** Mantra/ Stille Sitz-Meditation  
**06:30 – 06:40** Achtsames Gehen/Yoga  
**06:40 – 07:15** Hineinführung/ Stille Sitz-Meditation
- 07:15 - 08:00** Frühstück / einfach Sein
- 08:00 - 08:45** Morgengedanken/Geleitete Meditation
- 08:45 - 10:15** Achtsame Hausarbeit/ Silentwalk/ Yoga
- 10:15 - 11:15** Dharmavortrag  
**11:15 - 11:30** Stille Pause  
**11:30 - 12:30** Angeleitete und/oder Stille Sitz-Meditation
- 12:30 -- 16:30**  **Mittagspause - im Herzen Sein innerhalb:**  
Achtsamer Hausarbeit/  
indiv - Silentwalk / Yoga / Sitz-Meditation  
Metta Karuna-Mudita- Upekkha
- 16:30 – 17:05** Stille Sitz-Meditation  
**17:05 - 17:15** Achtsames Gehen/Yoga  
**17.15 – 18:00** Kontemplativ geleitete Meditation
- 18:00 – 19:30** Abendessen **einfach Sein innerhalb:**  
Achtsamer Hausarbeit  
individueller meditativer Praxis
- 19:30 – 21:30** Sanghaabend mit  
Fragen und Antworten von Herz zu Herz/  
Mantra / Meditationen

**Sonntag 14.06:**

**6:00 – 9:30**

Sanghavormittag ab 8:00  
Evtl mit Konferenzschaltung

