

Das Leben verstehen – die Liebe leben
7 Tage Retreat mit Charlie Pils aus dem Buddha-Haus
Livestream Tagesplan 29.08. - 05.09. 2020


Rote Zeiten: Zoom
(mit Charlie)

Samstag 29.08. 19:45- 21:30
Einführung

06:00 – 06:45 „3 Juwelen“- Mantra/ Stille Sitz-Meditation
06:45 – 07:15 Achtsames Gehen / indiv Yoga
07:15 – 08:00 Geleitete Meditation /Morgengedanken

08:00 - 09:45 Frühstück /
Achtsame Hausarbeit/ Indiv Gehen/Yoga

09:45 - 12:30 Dharmavorträge,
Angeleitete und Stille Meditationen
im Sitzen und Gehen

12:30 -- 14:45  **Mittagspause - im Herzen Sein - immer Jetzt:**
im Sitzen – Gehen – Stehen - Liegen
innerhalb achtsamer Hausarbeit

Metta Karuna-Mudita- Upekkha

14:45 – 15:15 Stille Sitz-Meditation
15:15 - 15:45 Achtsames Gehen
15.45 – 16:30 Stille Sitz-Meditation
16:30 – 17:00 Achtsames Gehen
17.00 – 18:00 kurzer Dharmavortrag und kontemplativ
geleitete oder Stille Meditation

18:00 – 19:45 Abendessen **einfach Sein innerhalb:**
Achtsamer Hausarbeit
individueller meditativer Praxis

19:45 – 21:30 Sanghaabend mit Abendgedanken
Fragen und Antworten von Herz zu Herz/
Mantra / Meditationen

Samstag 05.09:
Sanghavormittag
9:30 – 11:00

