

9 Tage-Retreat „Still ins Neue Jahr“ mit Charlie Pils

Zeitplan **Onlinekurs im Livestream** vom 31.12.2020 bis 09.01.2021

Donnerstag, 31. Dezember

19:30-21:00 live Dharmavortrag: Gedanken zum neuen Jahr / Meditation & Mantras

Freitag, 1. Januar & Samstag, 2. Januar

08:00-08:45 live Morgengedanken / geleitete Meditation

19:30-21:00 live Dharmavortrag, Meditation

Sonntag, 3. Januar bis Freitag, 8. Januar

06:00-06:30 live Mantra/ Stille Sitz-Meditation

06:30-06:40 live Achtsames Gehen/Yoga

06:40-07:15 live Hineinführung/ Stille Sitz-Meditation

07:15-08:00 *Frühstück - einfach Sein*

08:00-08:45 live Morgengedanken / Geleitete Meditation

08:45-10:15 *Achtsame Hausarbeit/ Silentwalk/ Yoga*

10:15-11:15 live Dharmavortrag

11:15-11:30 live Stille Pause

11:30-12:30 live Angeleitete und/ oder Stille Sitz-Meditation

12:30-16:30 *Mittagspause*
im Herzen Sein innerhalb:
Achtsamer Hausarbeit/ indiv. Silentwalk/ Yoga/ Sitz-Meditation

16:30-17:05 live Stille Sitz-Meditation

17:05-17:15 live Achtsames Gehen/ Yoga

17:15-18:00 live Kontemplativ geleitete Meditation

18:00-19:30 *Abendessen*
einfach Sein innerhalb:
Achtsamer Hausarbeit/ individueller meditativer Praxis

19:30-21:00 live Sanghaabend
mit Mantra, Dharmavortrag, Fragen, Meditation

Samstag, 9. Januar

06:00-10:00 live Meditation, Dharmavortrag / ab 8:00 Sanghavormittag;

einfach Sein

