

Tagesplan Onlineretreat

Wer bin ich? Antworten aus dem Herzen

Mi 02.06. - So 06.06. 2021

Rote Zeiten: Zoom Start: Mittwoch, 02.06. 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
- 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 06.06:
8:00 – 9:30

