

# Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl

## Vorläufiges Programm

*Hinweis: Dies ist ein standardisierter Ablaufplan, der eine Orientierung und einen Eindruck geben soll, wie sich ein „normaler Retreat-Tag“ gestaltet.  
Mit Änderungen in den Zeiten und im Ablauf ist zu rechnen.*

### Ankunftstag

Ab 16:30 Uhr	Ankunft, Zimmer belegen
17:30 Uhr	Willkommen und Organisatorisches
18:30 Uhr	Abendbrot
19:30 Uhr	Einführung und Abendmeditation

### Tag 1, 2 und 3

5:30 Uhr	Aufstehen und achtsame Bewegung ( <i>individuell</i> )
6:00 Uhr	Sitzmeditation
7:00 Uhr	Teezeit ( <i>Pausenzeit</i> )
7:30 Uhr	Frühstück und achtsames Verweilen ( <i>Pausenzeit</i> )
8:30 Uhr	Achtsames Tätigsein
9:45 Uhr	Meditationsübungen mit Anleitung
11:30 Uhr	Vortrag
12:30 Uhr	Mittagessen und achtsames Verweilen ( <i>Pausenzeit</i> )
14:00 Uhr	Fortführen der eigenen Praxis in allen Haltungen
16:30 Uhr	Gemeinsame Reflexion/Gruppen
18:00 Uhr	Abendbrot
19:00 Uhr	Abendkontemplation
21:30 Uhr	Nachtruhe

## **Tag 4**

- 5:30 Uhr Aufstehen und achtsame Bewegung (*individuell*)
- 6:00 Uhr Sitzmeditation
- 7:00 Uhr Teezeit (*Pausenzeit*)
- 7:30 Uhr Frühstück und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
- 8:30 Uhr Achtsames Tätigsein
- 9:45 Uhr Meditation und gemeinsame Abschlussreflexion
- 12:30 Uhr Mittagessen, Zusammenpacken, Aufräumen, Abreise