Tagesablauf für Pfingst-retreat

Freitag Abend

19: 00 – 21:00 Einführung ins Retreat und ins Thema,

abschließend eine geleitete Meditation

Samstag und Sonntag

9:00 – 11:00 Einführung ins Tagesthema

und angeleitete Sitzmeditation + Gehmeditation

11:00 – 12:30 Sitzmeditation + Gehmeditation (individuell und statt Gehmeditation

Zeit für Qigong oder Yoga)

12:30 – 14:30 Mittagspause

14:30 – 16:00 Individuelle Praxis

16:00 - 17:00 Einführung zum Kleingruppenthema und Kleingruppen im Dialog mit anschließendem Gruppenaustausch im Forum

17:00 – 18:00 Teepause und Möglichkeit für Qigong oder Yoga, wenn Interesse

18:00 – 20:00 Vortrag danach Fragen und Antworten und / oder Dialog

20:00 - …. Zeit für Stille, individuelle Meditation

Montag

9:00 – 9:45 Abschließender Vortrag zum Retreat-Thema danach Zeit für F&A

9:45 – 10:30 geleitete Sitzmeditation

10:30 – 11:15 geleitete Gehmeditation

11:15 – 12:30 Kontemplation - Meditation - Widmung zum Abschluss des Retreats