

Klarbewusst und in Kontakt mit dem Herzen durch Achtsamkeit Schweigeseminar 14.-18. September 2022

+++ Hinweis: Dies ist ein Ausschnitt aus einem älteren Kursplan, der eine Orientierung und einen ersten Eindruck geben soll, wie sich ein „normaler Retreat-Tag“ gestaltet. Mit Änderungen in den Zeiten und im Ablauf ist zu rechnen ++++

Programm

Ankunftstag

- Ab 16:00 Uhr Check-in, Zimmer belegen
** 18:00 Uhr Willkommen und Organisatorisches
19:00 Uhr Abendbrot
** 20:00 Uhr Einführung und Abendmeditation
Beginn der edlen Stille

Tag 1 (Do)

- ** 6:30 Uhr Aufstehen und achtsame Bewegung (*individuell*)
7:00 Uhr Sitzmeditation (*Gruppe*)
7:30 Uhr Frühstück und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
** 8:30 Uhr Achtsames Tätigsein
** 9:45 Uhr Meditationsübungen mit Anleitung
11:30 Uhr Geh- und Stehmeditation mit Anleitung
12:00 Uhr Sitzmeditation (*individuell, indoor*)
12:30 Uhr Mittagessen und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
** 14:15 Uhr Geh- und Stehmeditation (*individuelle Praxiszeit, indoor & outdoor*)
14:45 Uhr Sitzmeditation
15:15 Uhr Geh- und Stehmeditation
15:45 Uhr Sitzmeditation
16:15 Uhr Achtsame Bewegung und Yoga (*individuell, outdoor oder im Tempel*)
** 17:00 Uhr Dharmasharing, Fragen und Antworten (*Gruppe*)
18:00 Uhr Abendbrot
** 19:00 Uhr Achtsamer Abendspaziergang und Abendkontemplation (*Gruppe*)
21:30 Uhr Nachtruhe