

# Meditations-Retreat im Edlen Schweigen

## Tagesablauf Freitag

<b>10.00 bis 11.45 Uhr</b>	<b>Willkommen heißen und Kennenlernen Einführung ins Retreat</b>
	<b>Gemeinsame Meditation zum Ankommen</b>
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 14.30 Uhr	Pause und individuelle Zeit
<b>14.30 bis 15.30 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Praxis-Zeit (Trilogie*)</b>
15.30 bis 16.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>16.30 bis 17.30 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Praxis-Zeit (Trilogie)</b>
17.30 bis 17.45 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
17.45 bis 19.15 Uhr	Abendessen (informell) und individuelle Zeit
<b>19.15 bis 20.30 Uhr</b>	<b>Mantra-Chanting und Tages-Abschluss-Meditation</b>

## Tagesablauf Samstag

<b>7.00 bis 7.45 Uhr</b>	<b>Pranayama, Metta Sutta Chanting Gemeinsame Sitz-Meditation</b>
7.45 bis 8.30 Uhr	Frühstück (mit Ritual)
8.30 bis 9.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>9.30 bis 10.30 Uhr</b>	<b>Dharma-Sharing / Vortrag</b>
10.30 bis 11.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>11.00 bis 11.45 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Praxis-Zeit (Trilogie)</b>
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 13.30 Uhr	Pause und individuelle Zeit
<b>13.30 bis 14.30 Uhr</b>	<b>Spaziergang in Stille</b>
14.30 bis 15.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>15.00 bis 16.00 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Praxis-Zeit (Trilogie)</b>
16.00 bis 16.45 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>16.45 bis 17.45 Uhr</b>	<b>Dynamische Herz-Chakra-Meditation</b>
17.45 bis 19.15 Uhr	Abendessen (informell) und individuelle Zeit
<b>19.15 bis 20.15 Uhr</b>	<b>Mantra-Chanting und Tages-Abschluss-Meditation</b>

## Tagesablauf Sonntag

<b>7.00 bis 7.45 Uhr</b>	<b>Pranayama, Metta Sutta Chanting Gemeinsame Sitz-Meditation</b>
7.45 bis 8.30 Uhr	Frühstück (mit Ritual)
8.30 bis 9.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>9.30 bis 10.30 Uhr</b>	<b>Dharma-Sharing / Vortrag</b>
10.30 bis 11.00 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>11.00 bis 11.45 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Praxis-Zeit (Trilogie)</b>
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 13.30 Uhr	Individuelle Zeit / Geh-Meditation
<b>13.30 bis 14.15 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Praxis-Zeit</b>
<b>14.15 bis 15.00 Uhr</b>	<b>Aufheben des Edlen Schweigens und Abschluss des Retreats</b>

*(Änderungen vorbehalten)*

\* **Trilogie** = Meditation im Gehen, Stehen und Sitzen