

Meditations-Retreat im Edlen Schweigen

Tagesablauf Freitag

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

Tagesablauf Samstag

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

Tagesablauf Sonntag

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

(Änderungen vorbehalten)

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