


„Nimm dich selbst ganz in deine Arme“

2. – 6. Oktober 2024

Mittwoch, 2.10.		Donnerstag, 3.10.	Freitag, 4.10.	Samstag, 5.10.	Sonntag, 6.10.
<p>Herzlich Willkommen</p> 	7.00	Morgenmeditation (Zendo)			
	anschl.	<i>Den Körper wecken (Zeit für Körperübungen)</i>			
	8.15	Frühstück			
	9.15	Morgenkreis			
	anschl.	Achtsames und freudvolles Tun in Haus & Garten			
	11.15	Retreatzeit (Zendo)			
	13.00	Mittagessen			
	15.00	Bewusstes Gehen in der Natur			Abschied und Abreise
	16.30	Tiefenentspannung (Zendo)	Yoga Nidra (Zendo) anschl. Austausch	Übungen (Zendo)	
Abendessen	18.30	Abendessen			
Einführung	20.00	Abendmeditation			

Die Zeit des Edlen Schweigens beginnt mit der Abendmeditation und endet am nächsten Tag mit Beginn des Freudvollen Tuns.