


„Ich fang neu an jeden Tag“

Frühjahrsretreat, 2.- 6. April 2025

Mittwoch, 2.4.		Donnerstag, 3.4.	Freitag, 4.4.	Samstag, 5.4.	Sonntag, 6.4.
<p><i>Herzlich Willkommen!</i></p> 	7.00 -7.30	Morgenmeditation (Zendo)			
	anschl.	„Den Körper wecken“ – <i>Zeit für Körperübungen</i>			
	8.15	Frühstück			
	9.15	Morgenkreis			
	anschl.	Achtsames und freudvolles Tun in Haus & Garten			
	11.00	Impulse, Übungen und Austausch (Zendo)			Impulse und Austauschrunde (Zendo)
	13.00	Mittagessen			
	15.00	Bewusstes Gehen in der Natur			Abschied und Abreise
	16.30	Deep-Rest-Meditation (Zendo)	Deep-Rest-Meditation (Zendo)	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.