

Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl

Vorläufiges Programm

*Hinweis: Dies ist ein standardisierter Ablaufplan, der eine Orientierung und einen Eindruck geben soll, wie sich ein „normaler Retreat-Tag“ gestaltet.
Mit Änderungen in den Zeiten und im Ablauf ist zu rechnen.*

Ankunftstag

Ab 16:30 Uhr	Ankunft, Zimmer belegen
18:00 Uhr	Willkommen und Organisatorisches
19:00 Uhr	Abendbrot
20:00 Uhr	Einführung und Abendmeditation

Tag 1, 2 und 3

5:30 Uhr	Aufstehen und achtsame Bewegung (<i>individuell</i>)
6:00 Uhr	Sitzmeditation
7:00 Uhr	Teezeit (<i>Pausenzeit</i>)
7:30 Uhr	Frühstück und achtsames Verweilen (<i>Pausenzeit</i>)
8:30 Uhr	Achtsames Tätigsein
9:45 Uhr	Meditationsübungen mit Anleitung
11:30 Uhr	Vortrag
12:30 Uhr	Mittagessen und achtsames Verweilen (<i>Pausenzeit</i>)
14:00 Uhr	Fortführen der eigenen Praxis in allen Haltungen
16:30 Uhr	Gemeinsame Reflexion/Gruppen
18:00 Uhr	Abendbrot
19:00 Uhr	Abendkontemplation
21:30 Uhr	Nachtruhe

Tag 4 (Abreisetag)

- 5:30 Uhr Aufstehen und achtsame Bewegung (*individuell*)
- 6:00 Uhr Sitzmeditation
- 7:00 Uhr Teezeit (*Pausenzeit*)
- 7:30 Uhr Frühstück und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
- 8:30 Uhr Achtsames Tätigsein
- 9:45 Uhr Meditation und gemeinsame Abschlussreflexion
- 12:30 Uhr Mittagessen, Zusammenpacken, Aufräumen, Abreise