

Tagesablauf Einzelretreat

07.30 – 07.50:	<i>Bad/Dusche</i>	
08.00 – 08.50:	formale Meditation (im Sitzen)*	Meditationsraum
09.00 – 10.00:	Frühstück in Achtsamkeit	am Zimmer
10.00 – 10.50:	nonformale Meditation/Körperübungen**	Meditationsraum
11.00 – 11.50:	nonformale Meditation/Körperübungen	Meditationsraum
12.00 – 13.00:	bewegte Meditation (Qi Gong, dyn. Med)	Meditationsraum
13.00 – 14.00:	Mittagessen in Achtsamkeit	am Zimmer
14.00 – 15.30:	Gehmeditation (oder achtsames Laufen)***	im Freien
15.30 – 16.20:	formale Meditation (im Sitzen)	Meditationsraum
16.30 – 17.15:	Einzel-Gespräch****	bei mir im Haus
17.15 – 17.50:	nonformale Meditation/Körperübungen	Meditationsraum
18.00 – 19.00:	Abendessen in Achtsamkeit	am Zimmer
19.00 – 19.50:	nonformale Meditation/Körperübungen	Meditationsraum
20.00 – 20.50:	formale Meditation (im Sitzen)	Meditationsraum
21.00 – 21.30:	<i>Bad/Dusche</i>	
21.30 – 07.30:	edle Stille/Achtsamkeitspraxis	am Zimmer

***Formale Meditation** = du praktizierst mit mir gemeinsam konkrete Techniken der Achtsamkeitsmeditation (im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen)

****Nonformale Meditation** = du praktizierst alleine mit für dich abgestimmten Techniken, die ich dir im Vorfeld zeige

*****Gehmeditation/Laufen** = achtsame körperliche Bewegung im Freien, außerhalb des Retreathauses

******Einzelgespräch** = du hast die Möglichkeit Fragen zur Meditationstechnik zu stellen bzw über das zu reden, was dir in deiner Innenschau so begegnet

Packliste für das Einzelretreat

Die wichtigste Vorbereitung: organisiere deinen Alltag so, dass du für die Zeit des Retreats wirklich frei bist (und du dein Handy, PC mit gutem Gefühl wirklich abstellen kannst)!

Für Zimmer und Bad:

Nimm bitte unbedingt mit:

- ein **Leintuch**, einen bezogenen **Polster** und eine bezogene **Decke**
- 1 großes Handtuch (fürs Duschen)
- 1 großes Liege/Sauna/Strandhandtuch (um es über die Yogamatte zu legen)
- 1 kleines Handtuch (zum Händewaschen)

das spart unseren Reinigungsaufwand, Danke!

- Hausschuhe** (es werden keine Straßenschuhe im Haus getragen)
- einen **Wecker**, der **nicht** in dein **Handy** integriert ist!
- deine üblichen **Hygieneartikel für Bad**
- wenn du Tee trinkst, eine **Thermoskanne**, die du mit auf dein Zimmer nehmen kannst; deinen **Lieblingstee** (es gibt eine sehr große Auswahl verschiedenster Tees, aber vielleicht nicht genau deinen Liebsten)
- Fön** (wenn du brauchst)
- deine persönlichen Medikamente**
- solltest du gerade erkältet sein: ausreichende, entsprechende „Unterstützung“
- solltest du zu bestimmten „Krankheiten“ (Blasenentzündung, Augenentzündungen, Erkältungen etc.) neigen, packe dir ein, was du schon als hilfreich erfahren hast. (Manchmal können sich während eines Meditations-Retreats „Erkrankungen“ zeigen, die unter der Oberfläche immer da sind, aber im Alltagsleben keinen Raum bekommen und nun endlich auskuriert werden können.)
- Lieblingschokoriegel, Lieblingsnaschereien, ...

Für das Meditieren im Meditationsraum:

- ausreichend **komfortable Kleidung** für dein Verweilen (& Körperübungen) im Meditationsraum
- dicke Socken** für den Meditationsraum, falls du zu kalten Füßen neigst
- deine besonderen Hilfsmittel, um zu sitzen
- eine **Decke** für deine Zeit im Meditationsraum, damit du länger bequem auf dem Boden liegen und dich zudecken kannst

wenn du hast:

- dein Lieblings**meditationskissen**
- deinen eingesessenen Stuhl
- dein **Mediationsbänkchen**
- eine **Wärmflasche**, wenn du so etwas benutzt bzw. zum Frieren neigst (v.a. im Winter wird eine Wärmflasche sehr gern genutzt)

Für die Gehmeditation:

- Kleidung für Draußen** inkl. Regenbekleidung für die Gehmeditation/Laufen
- Feste, bequeme Schuhe** für die Gehmeditation/Laufen draußen

In deinem Zimmer findest du:

- Bett und eine komfortable Matratze
- Desinfektionsspender
- Zahnputzbecher
- eine Teetasse, 1 Teller und ein Obstmesser
- einen kleinen Kleiderkasten

Im Meditationsraum warten auf dich:

- ein Meditationskissen
- eine Meditationsbank
- einen Sessel
- eine Yogamatte
- Blackroll und Triggerpunktmassagestab für deine Muskeln ;-)

Was du nicht brauchst:

- Nimm **nichts zu Lesen**, auch **nichts zum Musikhören** mit.
- Während des Retreats sollst du **auch nichts aufschreiben**.
- **Gleiches gilt für dein Telefon/Smartphone**. Du kannst es für die Zeit des Retreats gerne bei mir hinterlegen (musst aber natürlich nicht).
- **Du brauchst keine Yoga- oder Meditationserfahrung**.
- Auch brauchst du dir keine Sorgen zu machen, dass so lange Schweigen oder Sitzen zu schwer sein werden. Fast jeder Teilnehmer entdeckt das Einzelretreat als die absolute Auszeit 😊

Information zum Essen:

Frühstück:	warmer Getreidebrei mit Früchten
Mittagessen:	gedünstetes Gemüse mit Reis, Getreide, Linsen oder Fisch
Abendessen:	Gebäck, Käse, Gemüse
Getränke:	jederzeit Tee sowie Mineralwasser zur Verfügung

Anreiseinformation:

Mittererstrasse 18, 3108 St. Pölten

Bitte stell dich direkt vor die Garage oder wenn frei ins Carport

Ich freue mich auf deinen Besuch!