



## TAG 1:

16.00 – 18.00:	Video „Willkommen“ Video „Das Retreat vorbereiten“ Video „Buddhismus Grundlagen“ Video „Richtiges Sitzen“	Organisatorisches
18.00 – 19.00:	<i>Vorbereitung Essen</i> <i>Abendessen in Achtsamkeit</i>	
19.00 – 19.50:	Retreat_Tag 1_Meditation 1	Einführung Meditationspraxis
20.00 – 20.50:	Retreat_Tag 1_Meditation 2	Atemachtsamkeit
21.00 – 07.00:		<i>Körperpflege, Edle Stille</i>

## TAG 2:

08.00 – 08.50:	Retreat_Tag 2_Meditation 3	Anapanasati, Gehmeditation
09.00 – 10.00:	<i>Frühstück in Achtsamkeit</i>	
10.00 – 10.50:	Retreat_Tag 2_Meditation 4	Anleitung Erdberührungen
11.00 – 11.50:	Retreat_Tag 2_Stille Praxis 5	Erdberührungen, Sitzen
12.00 – 13.00:	Retreat_Tag 2_QiGong	Qi Gong
13.00 – 14.00:	<i>Mittagessen in Achtsamkeit</i>	
14.00 – 15.00:	Gehmeditation im Freien	
15.00 – 15.50:	Retreat_Tag 2_Meditation 6	Überblick Meditationsform
16.00 – 16.50:	Retreat_Tag 2_Stille Praxis 7	freies Verweilen
17.00 – 17.50:	Retreat_Tag 2_Meditation 8	Achtsam Essen
18.00 – 19.00:	<i>Abendessen in Achtsamkeit</i>	
19.00 – 19.50:	Retreat_Tag 2_Stille Praxis 9	Sitzen, Erdberührungen
20.00 – 20.50:	Retreat_Tag 2_Meditation 10	Anleitung Summ-Meditation
21.00 – 07.00:		<i>Körperpflege, Edle Stille</i>



### **TAG 3:**

08.00 – 08.50:	Retreat_Tag 3_Meditation 11	negative Empfindungen
09.00 – 10.00:	<i>Frühstück in Achtsamkeit</i>	
10.00 – 10.50:	Retreat_Tag 3_Meditation 12	Anleitung Labeling-Technik
11.00 – 11.50:	Retreat_Tag 3_Stille Praxis 13	Sitzen, Labeling
12.00 – 13.00:	Retreat_Tag 3_QiGong	Qi Gong
13.00 – 14.00:	<i>Mittagessen in Achtsamkeit</i>	
14.00 – 15.00:	Gehmeditation im Freien	
15.00 – 15.50:	Retreat_Tag 3_Stille Praxis 14	freies Verweilen
16.00 – 17.50:	Retreat_Tag 3_Meditation 15	Vipassana erleben, Vedana
18.00 – 19.00:	<i>Abendessen in Achtsamkeit</i>	
19.00 – 19.50:	Retreat_Tag 2_Stille Praxis 16	Sitzen, Erdberührungen
20.00 – 20.50:	Retreat_Tag 3_Meditation 17	Sitz- und Gehmeditation
21.00 – 07.00:		<i>Körperpflege, Edle Stille</i>

### **TAG 4:**

08.00 – 08.50:	Retreat_Tag 4_Meditation 18	Fortschritte in der Meditation
09.00 – 10.00:	<i>Frühstück in Achtsamkeit</i>	
10.00 – 10.50:	Retreat_Tag 4_Stille Praxis 19	freies Verweilen
11.00 – 11.50:	Retreat_Tag 4_Meditation 20	Sky Breath Meditation
12.00 – 13.00:	Retreat_Tag 4_QiGong	Qi Gong
13.00 – 14.00:	<i>Mittagessen in Achtsamkeit</i>	
14.00 – 15.00:	Gehmeditation im Freien	
15.00 – 15.50:	Retreat_Tag 4_Meditation 21	Integration in den Alltag
16.00:	<i>Retreat Ende</i>	