

6. Neujahrsretreat

vom 28. Dezember 2018 bis 2. Januar 2019

Die hier dargestellten Tagesabläufe beruhen auf bisherigen Retreaterfahrungen. Jedes Retreat hat seine eigene Dynamik und entwickelt sich im Prozess. Daher können sich im Verlauf Änderungen zu den hier dargestellten Tagesabläufen ergeben.

Die mit „Alle“ bezeichneten Stunden sind für die Stunden bei denen Anfänger dabei sein sollten, alle anderen Stunden sind für wenig erfahrene Meditierende optional.

Freitag, 28.12.2018

16:00 - 18:00 Uhr	Ankunft in Kirchberg/Quellhof
18:00 - 18:30 Uhr	Willkommen und Einführung
18:30 - 19:30 Uhr	Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	Einführung zum Neujahrs-Retreat
20:30 - 21:30 Uhr	Erste Meditation (ALLE)

Samstag, 29.12.2018

07:00 – 07:45 Uhr	Yoga am Morgen
08:00 – 09.00 Uhr	Meditation (ALLE)
09:15 – 10:00 Uhr	Frühstück
10:15 – 11:15 Uhr	Meditation (ALLE)
11:15 – 11:30 Uhr	Pause
11:30 – 12:30 Uhr	Meditation
12:45 – 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 – 14:30 Uhr	Pause
14:30 – 15.30 Uhr	Meditation (ALLE)
15:45 – 16:30 Uhr	Spaziergang in Stille
16:30 – 17:00 Uhr	Kaffeepause
17:00 – 18:00 Uhr	Meditation
18:15 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:15 – 20:15 Uhr	Meditation
20:15 – 20:30Uhr	Pause
20:30 – 21:30 Uhr	Meditation (ALLE)

Sonntag, 30.12.2018

07:00 – 07:45 Uhr	Yoga am Morgen
08:00 – 09:00 Uhr	Meditation (ALLE)
09:15 – 10:00 Uhr	Frühstück
10:15 – 11:15 Uhr	Meditation (ALLE)
11:15 – 11:30 Uhr	Pause
11:30 – 12:30 Uhr	Meditation
12:45 – 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 – 14:30 Uhr	Pause
14:30 – 15.30 Uhr	Meditation (ALLE)
15:45 – 16:30 Uhr	Spaziergang in Stille
16:30 – 17:00 Uhr	Kaffeepause
17:00 – 18:00 Uhr	Meditation (ALLE)
18:15 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:15 – 20:15 Uhr	Meditation
20:15 – 20:30Uhr	Pause
20:30 – 21:30 Uhr	Meditation

Montag, 31.12.2018

07:00 – 07:45 Uhr	Yoga am Morgen
08:00 – 09:00 Uhr	Meditation (ALLE)
09:15 – 10:00 Uhr	Frühstück
10:15 – 11:15 Uhr	Meditation (ALLE)
11:15 – 11:30 Uhr	Pause
11:30 – 12:30 Uhr	Meditation
12:45 – 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 – 14:30 Uhr	Pause
14:30 – 15:30 Uhr	Dialog & Fragen zur Meditation (ALLE)
15:45 – 16:30 Uhr	Spaziergang in Stille
16:30 – 17:00 Uhr	Kaffeepause
17:00 – 18:00 Uhr	Meditation
18:15 – 19:00 Uhr	Abendessen

Silvester-und Neujahrsnacht

19:15 – 20:15 Uhr **Meditation** (ALLE)

20:15 – 20:30 Uhr Pause

20:30 – 21:30 Uhr **Meditation** (ALLE)

22:00 – 23:00 Uhr **Ritual zum Jahresausklang (z.B. Spaziergang in Stille, Feuer-Ritual)**

23:30 – 00:30 Uhr **Meditation über Mitternacht**
(ALLE)

00:30 Uhr Pause

01:00 Uhr **Meditation**

01:45 Uhr Pause

02:00 Uhr **Meditation**

02:45 Uhr Pause

03:00 Uhr **Meditation**

03:45 Uhr Pause

04:00 Uhr **Meditation**

04:45 Uhr Pause

05:00 Uhr **Meditation**

05:45 Uhr Pause

06:00 Uhr **Meditation**

06:45 Uhr **Ende der Nachtmeditation**

Dienstag, 01.01.2019

07:30 – 09:45 Uhr	Frühstück
10:00 – 13:00 Uhr Wunsch)	Ruhepause und Meditation (nach
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:30 – 15.30 Uhr	Meditation (ALLE)
15:45 – 16:30 Uhr	Spaziergang in Stille
16:30 – 17:00 Uhr	Kaffeepause
17:00 – 18:00 Uhr	Dialog & Fragen zur Meditation (ALLE)
18:15 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:15 – 20:15 Uhr	Meditation (ALLE)
20:15 – 20:30 Uhr	Pause
20:30 – 21:30 Uhr	Meditation (ALLE)

Mittwoch, 02.01.2019

07:00 – 07:45 Uhr	Yoga am Morgen
08:00 – 09:00 Uhr	Meditation (ALLE)
09:15 – 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück Ende der Stille
10:30 Uhr	Abschlussdialog (ALLE)
12:00 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	Abreise