

## 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	<b>Erste Meditation</b> (ALLE)

## **Samstag, 29.12.2018**

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

## **Sonntag, 30.12.2018**

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

## **Montag, 31.12.2018**

07:00 – 07:45 Uhr	<b>Yoga am Morgen</b>
08:00 – 09:00 Uhr	<b>Meditation</b> (ALLE)
09:15 – 10:00 Uhr	Frühstück
10:15 – 11:15 Uhr	<b>Meditation</b> (ALLE)
11:15 – 11:30 Uhr	Pause
11:30 – 12:30 Uhr	<b>Meditation</b>
12:45 – 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 – 14:30 Uhr	Pause
14:30 – 15:30 Uhr	<b>Dialog &amp; Fragen zur Meditation</b> (ALLE)
15:45 – 16:30 Uhr	<b>Spaziergang in Stille</b>
16:30 – 17:00 Uhr	Kaffeepause
17:00 – 18:00 Uhr	<b>Meditation</b>
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)	<b>Ruhepause und Meditation</b> (nach
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:30 – 15.30 Uhr	<b>Meditation</b> (ALLE)
15:45 – 16:30 Uhr	<b>Spaziergang in Stille</b>
16:30 – 17:00 Uhr	Kaffeepause
17:00 – 18:00 Uhr	<b>Dialog &amp; Fragen zur Meditation</b> (ALLE)
18:15 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:15 – 20:15 Uhr	<b>Meditation</b> (ALLE)
20:15 – 20:30 Uhr	Pause
20:30 – 21:30 Uhr	<b>Meditation</b> (ALLE)

## **Mittwoch, 02.01.2019**

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