

Neujahrsretreat

vom 28. Dezember bis 2. Januar

Ein beispielhafter Tagesablauf

Die mit „Alle“ bezeichneten Stunden sind für die Stunden bei denen wir uns wünschen, dass alle Teilnehmenden dabei sind, alle anderen Stunden sind optional. Auch wünschen wir uns, dass alle sich am Spaziergang in Stille und soweit möglich beim Yoga am Morgen beteiligen.

Ankunftstag

16:00 – 17:30 Uhr	Ankunft
18:00 - 18:30 Uhr	Willkommen und Einführung im Haus
18:30 – 19:30 Uhr	Abendessen
19:45 – 20:15 Uhr	Einführung zum Retreat
20:30 – 21:15 Uhr	Erste Meditation

Beginn des Schweigens nach der ersten Meditation. Wir beenden das Schweigen am 2. Januar mit dem Frühstück.

29.und 30.12.

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	Alle

Silvestertag 31.12.

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	
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	
20:15 – 20:30 Uhr	Pause	
20:30 – 21:30 Uhr	Meditation	Alle
22:00 – 23:00 Uhr	Nacht – Spaziergang in Stille	
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	

Neujahrstag, 01.01.

07:00 – 09:45 Uhr	Frühstück	
10:00 – 13:00 Uhr	Ruhepause u. Meditation (n. Wunsch)	
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	
18:15 – 19:00 Uhr	Abendessen	
19:15 – 20:15 Uhr	Meditation	
20:15 – 20:30 Uhr	Pause	
20:30 – 21:30 Uhr	Meditation	Alle

Abschlussstag, 02.01.

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	