

Beispiel Retreatstundenplan

6:30 – 7:15	QiGong/ mit dem Bambusstock
7:15 – 8:00	Sitzmeditation
8:00 – 9:00	Frühstück
9:30 – 11:00	Interaktiver Vortrag
11:00 – 12:00	Gehmeditation
12:00 – 13:00	Achtsames Kochen
13:00 – 14:00	Mittagessen
14:00 – 15:45	Eigene Praxis/
15:45 – 17:15	Sharing
17:15 – 18:00	Sitzmeditation, Chanting
18:00 – 19:00	Achtsames Kochen
19:00 – 20:00	Abendessen
20:00 – 21:30	Abendpraxis: Erdberührungen/ Sitzmeditation/ Schreibmeditation/Tiefenentspannung
Ab 21:30	Stille und Schweigen bis nach dem Frühstück

Kosten/Organisation: Du kannst entweder im Zelt übernachten (20 Euro) oder im Haus auf Isomatte/ Luftmatratze/Futon (40 Euro), in Ferienwohnungen in der Umgebung oder auch zu Hause. Kosten: Unterkunft(20/40/0 Euro oder Ferienwohnung/Pensionspreis) + Essen (Umlage) + Retreat: 220 Euro (Frühbucherrabatt bis 30. April 2016 200 Euro), Gruppenmitglieder der Montags/Mittwochsgruppe 160 Euro/ Frühbucher 140 Euro) Mit einer Anzahlung von 50 Euro Organisationsgebühr bist Du angemeldet. Restzahlung bis 15. Juli 2016, Essensumlage bei Retreatende. Bei Abmeldung Rückerstattung des gesamten gezahlten Betrages Minus der Organisationsgebühr von 50 Euro.