



## Zeitplan fürs Retreat 16. - 19. März 2023:

| Donnerstag          |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| <b>ab ca. 16:00</b> | Anreise                        |
| <b>18:00</b>        | Begrüßung und Abendessen       |
| <b>19:30</b>        | Sitzen - Gehen - Sitzen*       |
| <b>21:00</b>        | Leises Plaudern oder Nachtruhe |

- \* 40 Minuten Meditation im Sitzen  
(alternativ individuelle Gehmeditation ausserhalb des Raums)
- \* 10 Minuten gemeinsame Gehmeditation im Raum
- \* 40 Minuten Meditation im Sitzen (alternativ individuelle Gehmeditation)
- \* Wer möchte kann während der gem. Gehmeditation gerne sitzen bleiben.

| Freitag      |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
|              | Wer möchte kann gerne früher beginnen |
| <b>6:30</b>  | Sitzen - Gehen - Sitzen               |
| <b>8:00</b>  | Frühstück                             |
| <b>8:45</b>  | Arbeitsmeditation                     |
| <b>9:45</b>  | Verschlaufen                          |
| <b>10:00</b> | Sitzen - Gehen - Sitzen               |
| <b>11:30</b> | Mittagessen                           |
| <b>13:30</b> | Gemeinsamer Spaziergang               |
| <b>14.30</b> | Tee                                   |
| <b>15:00</b> | Mantragesang oder individuelle Praxis |
| <b>16:00</b> | Open Space                            |
| <b>18.00</b> | Abendessen                            |
| <b>19:30</b> | Sitzen - Gehen - Sitzen               |
| <b>21:00</b> | Leises Plaudern oder Nachtruhe        |



## Zeitplan fürs Retreat 16. - 19. März 2023:

| Samstag      |   |
|--------------|---|
| <b>6:30</b>  | Sitzen - Gehen - Sitzen                       |
| <b>8:00</b>  | Frühstück                                     |
| <b>8:45</b>  | Arbeitsmeditation                             |
| <b>9:45</b>  | Verschlaufen                                  |
| <b>10:00</b> | Sitzen - Gehen - Sitzen                       |
| <b>11:30</b> | Mittagessen                                   |
| <b>13:30</b> | Ordentliche Mitgliederversammlung (incl. Tee) |
| <b>?</b>     | Falls Zeit bleibt Spaziergang (ausruhen)      |
| <b>18:00</b> | Abendessen                                    |
| <b>19:30</b> | Sitzen - Gehen - Sitzen                       |
| <b>21:00</b> | Leises Plaudern oder Nachtruhe                |

| Sonntag      |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| <b>6:30</b>  | Sitzen - Gehen - Sitzen           |
| <b>8:00</b>  | Arbeitsmeditation (Zimmer räumen) |
| <b>9:15</b>  | Brunch                            |
| <b>10:00</b> | Ende (Abreise)                    |