

# „Nimm dich selbst ganz in deine Arme“

2. – 6. Oktober 2024

| Mittwoch, 2.10.  |         | Donnerstag, 3.10.                                 | Freitag, 4.10.                                    | Samstag, 5.10.     | Sonntag, 6.10.             |
|--|---------|---|---|--------------------|----------------------------|
| <p>Herzlich<br/>Willkommen</p>  | 7.00    | Morgenmeditation (Zendo)                          |   |                    |                            |
|  | anschl. | <i>Den Körper wecken (Zeit für Körperübungen)</i> |   |                    |                            |
|  | 8.15    | Frühstück   |   |                    |                            |
|  | 9.15    | Morgenkreis                                       |   |                    |                            |
|  | anschl. | Achtsames und freudvolles Tun in Haus & Garten    |   |                    |                            |
|  | 11.15   | Retreatzeit<br>(Zendo)                            |   |                    |                            |
|  | 13.00   | Mittagessen                                       |   |                    |                            |
|  | 15.00   | Bewusstes Gehen<br>in der Natur                   |   |                    | Abschied<br>und<br>Abreise |
|  | 16.30   | Tiefenentspannung<br>(Zendo)                      | Yoga Nidra<br>(Zendo)<br><b>anschl.</b> Austausch | Übungen<br>(Zendo) |                            |
| Abendessen   | 18.30   | Abendessen  |   |                    |                            |
| Einführung   | 20.00   | Abendmeditation                                   |   |                    |                            |

Die Zeit des Edlen Schweigens beginnt mit der Abendmeditation und endet am nächsten Tag mit Beginn des Freudvollen Tuns.