

# „Ich fang neu an jeden Tag“

Frühjahrsretreat, 2. - 6. April 2025

Mittwoch, 2.4.		Donnerstag, 3.4.	Freitag, 4.4.	Samstag, 5.4.	Sonntag, 6.4.
<p><i>Herzlich Willkommen!</i></p> 	<b>7.00 -7.30</b>	Morgenmeditation (Zendo)			
	<b>anschl.</b>	„Den Körper wecken“ – <i>Zeit für Körperübungen</i>			
	<b>8.15</b>	Frühstück			
	<b>9.15</b>	Morgenkreis			
	<b>anschl.</b>	Achtsames und freudvolles Tun in Haus & Garten			
	<b>11.00</b>	Impulse, Übungen und Austausch (Zendo)			Impulse und Austauschrunde (Zendo)
	<b>13.00</b>	Mittagessen			
	<b>15.00</b>	Bewusstes Gehen in der Natur			Abschied und Abreise
	<b>16.30</b>	Deep-Rest-Meditation (Zendo)	Deep-Rest-Meditation (Zendo)	Übungen (Zendo)	
	<b>Abendessen</b>	<b>18.30</b>	Abendessen		
<b>Einführung</b>	<b>20.00</b>	Abendmeditation			

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