

Familienretreat – Die Wunder des Lebens berühren

1.-7. August 2022

Montag, 1.8.		Dienstag, 2.8.	Mittwoch, 3.8.	Donnerstag, 4.8.	Freitag, 5.8.	Samstag, 6.8.	Sonntag, 7.8.	
 <p>Herzlich Willkommen</p>	7.00	Morgenmeditation (Zendo)						
	7.40	Yoga für alle (draußen oder im Zendo)						
	8.15	Frühstück						
	9.15	Morgenkreis						
	anschl.	Freudvolles Tun in Haus & Garten + Kindergruppen						
	11.00	Gehmeditation für alle (draußen)						
	12.30	Mittagessen						
	14.30	Tiefenentspannung	Achtsamkeit in Bewegung		Tiefenentspann.	Bewegung		Abschied und Abreise
	16.00	Inspirationen und Austausch (Eltern) + Kindergruppen						
Abendessen	18.00	Abendessen						
Kennenlernen	19.00	Abendkreis						
Einführung	20.00	Abendmeditation (Zendo)						
Ab der Abendmeditation bis zum Morgenkreis bitten wir um Stille im Haus – so gut es geht.								