

# „Mit offenem Herzen und klarem Geist mitten im Leben“

Herbstretreat mit Melanie Wohnert, 14. – 19. Oktober 2025

Dienstag, 14.10.		Mittwoch, 15.10.	Donnerstag, 16.10.	Freitag, 17.10.	Samstag, 18.10.	Sonntag, 19.10.
<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>11.15</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)	Übungen (Zendo)	
Abendessen	<b>18.30</b>	Abendessen				
Einführung	<b>20.00</b>	Abendmeditation				
<p>Die Zeit des Edlen Schweigens beginnt mit der Abendmeditation und endet am nächsten Tag mit Beginn des Freudvollen Tuns.</p>						