

„Ich fang neu an jeden Tag“

Retreat, 30. Mai - 3. Juni 2026

Samstag, 30.5.		Sonntag, 31.5.	Montag, 1.6.	Dienstag, 2.6.	Mittwoch, 3.6.
Herzlich Willkommen! 	7.00 -7.30	Morgenmeditation (Zendo)			
	anschl.	„Den Körper wecken“ – Zeit für Körperübungen			
	8.15	Frühstück			
	9.15	Morgenkreis			
	anschl.	Achtsames und freudvolles Tun in Haus & Garten			
	11.00	Impulse, Übungen und Austausch (Zendo)			Impulse und Austauschrunde (Zendo)
	13.00	Mittagessen			
	15.00	Bewusstes Gehen in der Natur			Abschied und Abreise
	16.30	Deep-Rest-Meditation (Zendo)	Deep-Rest-Meditation (Zendo)	Übungen (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.					