Klar und still – Schweigeretreat

6. bis 13. Februar 2027

Samstag		Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 Herzlich willkommen!	6.00	Wecken						
	6:30	Körperübungen/Meditation						
	8.15	Frühstück						
	9.15-11.00	Morgenkreis, anschl. Achtsames Tun						Morgenkreis, anschl. Putzen/Packen
	11.30	Vortrag/Praxisimpulse						11.45 Gehmeditation
	13.00	Mittagessen						
	15.00	Bewusstes Gehen im Freien						Abreise
	16.15	Tiefen-entspannung	Tiefen-entspannung	Erdberührung	Sitzen, Gehen, Sitzen, Gehen	Sitzen, Gehen, Sitzen, Gehen	Sitzen, Gehen Sitzen	
	anschl.	Anleitungen für Sitzen und Gehen	Anleitungen für Sitzen und Gehen	Sitzen	offenes Sitzen	offenes Sitzen	Dharma-Austausch	
	anschl.	Sitzen	Sitzen	Dharma-Austausch				
18.30 Abendessen	18.30	Abendessen						
20.00 Begrüßungsrunde	20.00	Meditation						
Die Zeit der Stille beginnt am Samstagabend nach der Begrüßungsrunde und endet am Freitagnachmittag								