

## Ablaufplan Retreat 1.-2. September 2018

### Samstag – Inhalte

	Inhalt	Methodik	Zeit
1	Ankommübung	Meditation Tee-Zeremonie (Jürgen)	10:00 – 10:25
2	Vorstellung / aktuelle Befindlichkeit / Organisatorisches	Gruppenaustausch	10:25 – 11:00
3	Meridian-Klopfen	Praxis (Brigitte)	11:00 – 11:15
4	Sitzmeditation Beginn „Schweigezeit“ - Kraft des Schweigens	Praxis	11:15 – 11:40
5	Gehmeditation	Praxis	11:40 – 11:55
6	Sitzmeditation mit Körperkorrektur	Praxis	11:55 – 12:20
7	Pause		12:20 – 12:30
8	Achtsame - Bewegungsübungen	Praxis (Brigitte)	12:30 – 13:15
9	Mittagessen / Pause		13:15 – 14:15
10	Body-Scan	Praxis	14:15 – 15:00
11	Gehmeditation	Praxis	15:10 – 15:15
12	Sitzmeditation + Einzelgespräche	Praxis	15:15 – 15:40
13	Pause		15:40 – 16:00
14	Meridian-Klopfen	Praxis	16:00 – 16:15
15	Sitzmeditation + Einzelgespräche	Praxis	16:15 – 16:40
16	Gehmeditation	Praxis	16:40 – 16:55
17	Sitzmeditation + Einzelgespräche	Praxis	16:55 – 17:20
18	Pause		17:20 – 17:30
19	Abendessen / Pause		17:30 – 19:00
20	Sitzmeditation + Impulsvortrag	Praxis	19:00 – 19:25
21	Gehmeditation	Praxis	19:25 – 19:35
22	Sitzmeditation	Praxis	19:35 – 20:00
23	Meditation im Liegen (achtsames Liegen + Entspannungsmusik)	Praxis	20:00 – 20:30

## Sonntag – Inhalte

	Inhalt	Methodik	Zeit
1	Meridian-Klopfen	Praxis (Brigitte)	07:00 – 07:15
2	Sitzmeditation	Praxis	07:15 – 07:45
3	Gehmeditation	Praxis	07:45 – 08:00
4	Frühstück / Pause		08:00 – 09:00
5	Sitzmeditation mit Körperkorrektur	Praxis	09:00 – 09:25
6	Gehmeditation	Praxis	09:25 – 09:40
7	Sitzmeditation + Impulsvortrag	Praxis	09:40 – 10:05
8	Gehmeditation	Praxis	10:05 – 10:20
9	Pause		10:20 – 10:30
10	Achtsame – Bewegungsübungen im Stehen	Praxis (Brigitte)	10:30 – 10:50
11	Sitzmeditation + Einzelgespräche	Praxis	10:50 – 11:15
12	Gehmeditation	Praxis	11:15 – 11:30
13	Sitzmeditation + Einzelgespräche	Praxis	11:30 – 12:00
14	Pause		12:00 – 12:15
15	Meridian-Klopfen	Praxis (Brigitte)	12:15 – 12:30
16	Sitzmeditation + Einzelgespräche	Praxis	12:30 – 13:00
17	Pause		13:00 – 14:00
18	Naturmeditation	Praxis	14:00 – 14:30
19	Sitzmeditation	Praxis	14:30 – 15:00
20	Achtsames Sprechen	Austausch zu zweit	15:00 – 15:15
21	Achtsames Sprechen	Gruppen Feedback	15:15 – 15:45
22	Sitzmeditation	Meditation Tee-Zeremonie (Brigitte)	15:45 – 16:15