

Zeitplan **4-Tage Home Retreat** *LIVE* aus dem Buddha Haus Allgäu  
**„Samadhi – Einssein mit allem Leben“**

mit **Charlie Pils**

Mantra Chanting mit Buddhas Open Heart und Yoga mit Melanie

**Freitagabend, 12. Februar**

19:30 – 21:00 live Dhammavortrag: „Die Mystik des Buddha“ / Meditation / Mantra Chanting

**Samstag, 13. bis Montag, 15. Februar**

06:00-06:30 live Mantra / stille Sitz-Meditation

06:30-07:00 live Yoga mit Melanie

07:00-07:15 live Stille Sitz-Meditation

*07:15-08:00 Frühstück - einfach Sein*

08:00-08:45 live Morgengedanken / Geleitete Meditation

*08:45-10:15 Achtsame Hausarbeit / Silentwalk / Yoga*

10:15-11:15 live Dhammavortrag

11:15-11:30 live stille Pause

11:30-12:30 live Angeleitete und/oder Stille Sitz-Meditation

*12:30-15:45 Mittagspause  
im Herzen Sein innerhalb:  
Achtsamer Hausarbeit/ indiv. Silentwalk/ Yoga/ Sitz-Meditation*

15:45 -17:00 live Yoga mit Melanie

17:00-17:15 live stille Pause

17.15-18:00 live Kontemplativ geleitete Meditation

*18:00-19:30 Abendessen  
einfach Sein innerhalb:  
Achtsamer Hausarbeit/ individueller meditativer Praxis*

19:30-21:00 live Sangha-Abend mit Mantra, Dhammavortrag, Fragen, Meditation

**Dienstag, 16. Februar**

06:00-12:30 live wie gewohnt bis zur Mittagszeit  
**um 12:30 beenden wir unseren 4-Tage Home Retreat**

*einfach Sein*

