

# 7-Tage Online-Retreat

## *Pfingstkurs 2021 mit Akincano & Ulrike*

(Sa 22. Mai – Sa 29. Mai)

### Samstag, 22.05.

**19:00 Retreatbeginn**

### Sonntag, 23.05. – Freitag, 28.05.

6:00 Aufstehen

**6:30 Sitzmeditation (Anleitungen)**

7:15 Körperübungen oder Gehmeditation

7:45 *Frühstück*

8:15 Achtsame Hausarbeit

**9:15 Sitzmeditation (Anleitungen)**

10:15 Gehmeditation

11:00 Sitzmeditation

11:45 Gehmeditation

12:30 *Mittagessen*

**14:30 Steh- Sitzmeditation (Anleitungen)**

15:30 Gehmeditation

16:15 Sitzmeditation

17:00 Gehmeditation / Körperübungen

17:45 Achtsame Hausarbeit

18:30 *Abendessen*

**19:30 Vortrag, Sitzen, Widmung**

20:45 Persönliche Praxis, Nachtruhe

### Samstag, 29.05.

**11:15 Retreatende**