Zeitplan für Onlineteilnehmer
Samstag 27. August - Samstag 03. September 2022
7 Tage Retreat aus dem Buddha Haus Allgäu
mit Charlie Pils
Yoga mit Melanie

Samstag, 27. August

19:45 – 21:30	live	Dhamma und Meditation: Sei frei – und liebe dein Leben

Sonntag 27. August – Freitag 02. September

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
07:15-08:15		*Frühstück - einfach Sein*
08:15-09:00	live	Morgengedanken
09:00 -10:30		*Achtsame Hausarbeit/ Silentwalk/ Yoga*
10:30-12:30	live	Dharma / Angeleitete und/ oder Stille Sitz-Meditation
12:30-16:30		*Mittagspause* im Herzen Sein innerhalb: Achtsamer Hausarbeit / individuelle Meditationspraxis
15:45 -17:00	live	Yoga mit Melanie
17:00-17:15	live	Stille Pause
17.15-18:00	live	Mantra/Stille oder Kontemplativ geleitete Meditation
18:00-19:30		*Abendessen* einfach Sein innerhalb: Achtsamer Hausarbeit/ individueller meditativer Praxis
19:30-21:30	live	Sanghaabend mit Mantra, Meditation, Dharma, Fragen u Antworten von Herz zu Herz

Samstag, 03. September

06:00 – 07:15	**Mantra > Sitzen> Yoga>Morgengedanken**
07:15 – 08:15	**Tee/Kaffee/Hausarbeit**
08:15 – 09:30	**Sanghavormittag**
09:30	**Verabschiedung von Herz zu Herz**