**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 Dharma und Meditation: Sei frei – und liebe dein Leben

**Sonntag 27. August – Freitag 02. September**

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

06:30-06:55 live Yoga mit Melanie

06:55-07:30 live Stille Sitz-Meditation

*07:30 - 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

*12:30-14:30 Mittagspause*im Herzen Sein innerhalb: Achtsamer Hausarbeit
/ individuelle Meditationspraxis

14:30 -15:15 live Sitzen

 Oder

 Individuelles meditatives Sein

15:15–15:30 Gehen

15:30 -16:15 live Yoga mit Melanie

16:15 -16:30 Gehen

16:30 -17:05 live Sitzen

17:05–17:15 Gehen

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**