

Zeitplan für Onlineteilnehmer
Freitag 30. September bis Montag 03. Oktober 2022
3 Tage-Retreat aus dem Buddha-Haus Allgäu
mit Charlie Pils
Yoga mit Melanie

Freitagabend, 30. September

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

Samstag 01. Oktober und Sonntag 02. Oktober

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

06:30-06:55 live Yoga mit Alexandra oder Gehen

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

14.45 – 18:00 live Meditative Praxis:
Lehre, Stille und angeleitete Meditationen
Gehen/Yoga/Mantrachanting

18:00-19:30 Abendessen
einfach Sein innerhalb:
Achtsamer Hausarbeit/ individueller / individuelle
Meditationspraxis

19:30-21:30 live Sangha-Abend
mit Mantra, Meditation, Dharma,
Fragen u Antworten von Herz zu Herz

Montagvormittag, 03. Oktober

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