

## Ablaufplanung Winterretreat

Uhrzeit	Freitag 14.02.	Samstag	Sonntag	Montag Edles Schweigen	Dienstag	Mittwoch 19.02.
6:00 – 7:00		Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation
7:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück  danach Aufräumen und gemeinsamer Abschluss
9:00 – 12:00		Arbeitszeit & Einzelgespräche	Arbeitszeit & Einzelgespräche	Arbeitszeit & Einzelgespräche	Arbeitszeit & Einzelgespräche	
12:30		Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	
13:30 - 16:00		Austauschaktivität JBN  <b>Yoga?</b>	Freizeit / Individuelle Praxis /  <b>Yoga?</b>	Freizeit / Individuelle Praxis	<b>Gemeinsame Wanderung</b>  <b>Danach Yoga?</b>	
16:00	Ankommen	Meditation	Meditation	Meditation		
17:00		<b>Vortrag &amp; Austausch</b>  <b>Achtsamkeit/ Gewahrsein</b>	<b>Vortrag &amp; Austausch</b>  <b>Die Kernaussagen der Lehre (4 edle Wahrheiten)</b>	Freizeit / Individuelle Praxis		
18:00	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	
19:00	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	
20:00	<b>Vortrag</b>  <b>Die Chancen eines Retreats</b>	Austausch JBN	Austausch JBN		Austausch JBN	
21:00						
22:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	