

Retreat Program

Thema des Retreats: Zeit

Retreatort:

Anfang X.Y.20xx 18:00

Ende XX.Y.20xx 15.30

Retreatleiter:

- Abend Tag 1
 - 18:00 Begrüssung.
 - Ein kurze Präsentation vom Programm, die Teilnehmer und die Retreatleiter
 - 19:00 Gemeinsames Abendessen
- Tag 2
 - Vormittag
 - 8:00 Stille gemeinsamen Frühstück
 - 8:30 Introdution zur Meditation und Bewusstseinswanderung
 - 9:00 Meditation
 - 9:30 Bewusstseinswanderung mit Kaffe
 - 11:30 Eigene Zeit
 - 12:30 Mittagessen
 - Nachmittag
 - 13:30 Gespräch über die Bewusstseinswanderung
 - 14:00 Lesen und eigene Studien der erste Teil vom "In Zeitmass der Mönche" von Anselm Grün
 - 15:00 Nachmittagskaffe
 - 16:00 Gespräch über die gelesene Texte
 - 18:00 Mittagessen
 - Abend
 - 19:30 Musik
- Tag 3
 - Vormittag
 - 8:00 Geführte Meditation
 - 8:30 Stille gemeinsamen Frühstück
 - 9:00 Gespräche über den gestrigen Tag
 - 9:30 Lesen und eigene Studien der zweiten Teil vom "In Zeitmass der Mönche" von Anselm Grün
 - 10:00 Vormittagskaffe
 - 12:00 Mittagessen
 - Nachmittag
 - 13:00 Gespräch über die gelesene Texte
 - 14:30 Übung über Kritik
 - 15:00 Gesammelte Erfahrung der zwei Tage
 - 15:30 Abschluss mit Kaffe