

**TAGESABLAUF**  
**Sommer-Retreat mit Dr. Sylvia Kolk**  
Vom Pegasushof bei Glückstadt zu dir nach Hause  
**21. – 26. Juli 2021**

---

**Mittwoch 21. Juli 2021**

20.00 – 21.30 Uhr Einführung ins Retreat – Vortrag – Meditation **Live**

**Freitag 22. – Sonntag 25. Juli 2021**

5.30 – 6.30 Uhr Sitzen

6.30 – 7.15 Uhr Gehen

7.15 – 8.00 Uhr Stille Meditation **Live**

**8.00 – 10.00 Uhr MorgenPause**

10.00 – 10.45 Uhr Stille Meditation

10.45 – 11.10 Uhr Gehmeditation kurze Einführung dazu **ausschl. am 22. Juli Live**

11.15 – 11.40 Uhr stille Meditation **Live**

11.50 – 13.00 Uhr Dhamma-Vortrag **Live**

**13.00 – 15.00 Uhr Mittagspause**

15.00 – 16.00 Uhr Yoga mit Barbara Luderer **Live**

16.00 – 16.45 Uhr stille Meditation

16.45 Uhr – 17.10 Uhr Gehen

17.15 Uhr – 18.00 Uhr geleitete Meditation **Live**

**18.00 Uhr – 19.30 Uhr Abendpause**

19.30 Uhr – 20.00 Uhr stille Meditation **Live**

20.00 Uhr – ca. 21.15 Uhr Fragen und Antworten – sowie eine Metta-Meditation **Live**

**Montag 26. Juli 2021**

Der Morgen ist bis einschließlich Dhamma-Vortrag wie bei den Vortagen

11.50 – 13.00 Uhr Dhamma-Vortrag **Live**

13.00 – ca. 13.45 Uhr Abschluss des Retreats mit Austausch **Live**