

Programmübersicht: Community Retreat Oberlethe (Veränderungen sind noch möglich)

Uhrzeit	Fr, 28. August	Sa, 29. August	So, 30. August	Mo, 31. August	Di, 1. September	Mi, 2. September	Do, 3. September	Fr, 4. September
5:30 Uhr		☺ Wecken	☺ Wecken	☺ Wecken	☺ Wecken	☺ Wecken	☺ Wecken	☺ Wecken
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:
6:00 - 6:45		☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen
6:45 - 7:15		Gehen	Gehen	Gehen	Gehen	Gehen	Gehen	Gehen
7:15 - 8:00		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen
8:00 - 9:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00 - 10:00		Pause			Pause	Workshop		
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Einschwingen	9:00 bis 13:00 Uhr	Open Space	Abschluss
10:00 - 10:45		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	10:00 bis 11:30 Uhr	Cesy Leonard	10:00 bis 13:00:	♥ Anfang gut
10:45 - 11:15		Gehen	Gehen	Gehen	Wenn Stille zur Sprache wird		Themenpool	♥ Mitte gut
11:15 - 11:50		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	Susanne v. Kimmenade		&	♥ Ende gut
11:50 - 13:00		Dhamma-Vortrag	Dhamma-Vortrag	Dhamma-Vortrag	Intro Open Space Sylvia Kolk		2 Sessions	Gemeinsames Mittagessen
13:00 - 14:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	ABREISE
14:00 - 15:00		Mittagsruhe				Mittagsruhe		
15:00 - 16:00		☺ Yoga	☺ Yoga	☺ Yoga	Open Space	Freie Zeit	Die Reise geht weiter	
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	15:00 bis 18:00	Open Space	15:00 bis 18:00	
16:00 - 16:45	ab 16 Uhr	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen		16:00 bis 18:00	30 Jahre Dhamma-Lehre	
16:45 - 17:15	ANKOMMEN	Gehen	Gehen	Gehen		Vortrag Sylvia Kolk		
17:15 - 18:00	Einchecken & Einrichten	☺ Geführte Meditation	☺ Geführte Meditation	☺ Geführte Meditation		Biographie-Arbeit		
18:00 - 19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00 - 19:30		Pause				Pause		
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Gastreferentin	Abendeinheit:	Fest	
19:30 - 20:00		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Susanne v. Kimmenade	19:30 bis 20:45 Uhr	☺ Sitzen	Wir feiern!	
20:00 - 20:45	Willkommen	Fragen & Antworten	Fragen & Antworten	Praxis in schwierigen Zeiten	Keynote: Cesy Leonard	Sharing	☺	
20:45 - 21:00	& Kennenlernen	Metta-Meditation	Metta-Meditation	Metta-Meditation	Metta-Meditation	Metta-Meditation		
ab 21:00 Uhr	Abendruhe bzw. stilles Sitzen - Ende offen (Wechsel im halbstündigen Rhythmus)							

* Während der drei Tage in Stille bekommen alle ein Einzelgespräch;
 die Zeiten werden vor Ort bekannt gegeben

☺ = Gong (ca. 5 Minuten vor Beginn)