

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
		<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>
6:00 - 6:45		☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)	☺ Sitzen (oder Yoga)
6:45 - 7:15		Gehen	Gehen	Gehen	Gehen	Gehen	Gehen	Gehen
7:15 - 8:00		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen
8:00 - 9:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00 - 10:00		Pause			Pause	<b>Workshop</b>		
		<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Einschwingen</b>	9:00 bis 13:00 Uhr	<b>Open Space</b>	<b>Abschluss</b>
10:00 - 10:45		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	10:00 bis 13:00 Uhr	Cesy Leonard	10:00 bis 13:00:	♥ Anfang gut
10:45 - 11:15		Gehen	Gehen	Gehen	<b>Wenn Stille zur Sprache wird</b>		Themenpool	♥ Mitte gut
11:15 - 11:50		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	<b>Susanne van Kimmenade</b>		&	♥ Ende gut
11:50 - 13:00		<b>Dhamma-Vortrag</b>	<b>Dhamma-Vortrag</b>	<b>Dhamma-Vortrag</b>	& Sylvia Kolk		2 Sessions	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>
13:00 - 14:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	<b>ABREISE</b>
14:00 - 15:00		Mittagsruhe				Mittagsruhe		
15:00 - 16:00		☺ Yoga	☺ Yoga	☺ Yoga	<b>Open Space</b>	Freie Zeit	<b>Die Reise geht weiter</b>	
		<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	15:00 bis 18:00	<b>Open Space</b>	15:00 bis 18:00	
16:00 - 16:45	ab 16 Uhr	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	Intro	16:00 bis 18:00	30 Jahre Dhamma-Lehre	
16:45 - 17:15	<b>ANKOMMEN</b>	Gehen	Gehen	Gehen	und		Vortrag Sylvia Kolk	
17:15 - 18:00	Einchecken & Einrichten	☺ Geführte Meditation	☺ Geführte Meditation	☺ Geführte Meditation	2 Sessions		Biographie-Arbeit	
18:00 - 19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00 - 19:30		Pause				Pause		
		<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Meditationseinheit:</b>	<b>Gastreferentin</b>	<b>Abendeinheit:</b>	<b>Fest</b>	
19:30 - 20:00		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	19:30 bis 20:45 Uhr	☺ Sitzen	Wir feiern!	
20:00 - 20:45	Willkommen	Fragen & Antworten	Fragen & Antworten	Dialog und Sharing	Keynote: Cesy Leonard	Sharing	☺	
20:45 - 21:00	& Kennenlernen	Metta-Meditation	Metta-Meditation	Metta-Meditation	Metta-Meditation	Metta-Meditation		
ab 21:00 Uhr	<b>Abendruhe bzw. stilles Sitzen</b> - 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)