

Programmübersicht: Community Retreat Oberlethe (Veränderungen sind noch möglich)

Uhrzeit	So, 31. August	Mo, 1. September	Di, 2. September	Mi, 3. September	Do, 4. September	Fr, 5. September	Sa, 6. September	So, 7. September
5:30 Uhr		☺ Wecken	☺ Wecken	☺ Wecken				
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:
6:00 - 6:45		☺ 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				
8:00 - 9:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00 - 10:00		Pause			Pause			
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Barcamp	Vortrag	Open Space	Abschluss
10:00 - 10:45		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	Intro &	Susanne v. Kimmenade	10:00 bis 13:00:	♥ Anfang gut
10:45 - 11:15		Gehen	Gehen	Gehen	Sessionplan	11:30 bis 12:30:	Themenpool	♥ Mitte gut
11:15 - 11:50		☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	11:30 bis 13:00:	Dialog-Gruppen &	&	♥ Ende gut
11:50 - 13:00		Dhamma-Vortrag	Dhamma-Vortrag	Dhamma-Vortrag	1. Barcamp-Session	Sharing	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	Barcamp	Open Space	Vortrag	
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	15:00 bis 16:30:	15:00 bis 18:00:	Körperarbeit	
16:00 - 16:45	ab 16 Uhr	☺ Sitzen	☺ Sitzen	☺ Sitzen	2. Barcamp-Session	Eröffnungsrunde	15:30 bis 18:00:	
16:45 - 17:15	ANKOMMEN	Gehen	Gehen	Gehen	16:30 bis 18:00:	&	Vortrag Sylvia Kolk	
17:15 - 18:00	Einchecken & Einrichten	☺ Geführte Meditation	☺ Geführte Meditation	☺ Geführte Meditation	3. Barcamp-Session	1-2 Sessions	Dialog-Gruppen	
18:00 - 19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00 - 19:30		Pause			Pause			
		Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Meditationseinheit:	Abendeinheit:	Abendeinheit:	Fest	
19:30 - 20:00		☺ Sitzen	Wir feiern!					
20:00 - 20:45	Willkommen	Fragen & Antworten	Fragen & Antworten	Dialog und Sharing	Sharing	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)