

Programmübersicht: Community Retreat Oberlethe

| 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 |
| | | Meditationseinheit: |
| 6:00 - 6:45 | | ☺ Sitzen (oder Yoga) |
| 6:45 - 7:15 | | Gehen |
| 7:15 - 8:00 | | ☺ Sitzen |
| 8:00 - 9:00 | | Frühstück |
| 9:00 - 10:00 | | | | | | | | |
| | | Meditationseinheit: | Meditationseinheit: | Meditationseinheit: | | | | |
| 10:00 - 10:45 | | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | | | | |
| 10:45 - 11:15 | | Gehen | Gehen | Gehen | | | | |
| 11:15 - 11:50 | | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | | | | |
| 11:50 - 13:00 | | Dhamma-Vortrag | Dhamma-Vortrag | Dhamma-Vortrag | | | | Mittagessen |
| 13:00 - 14:00 | | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | ABREISE |
| 14:00 - 15:00 | | | Mittagsruhe | | | | | |
| 15:00 - 16:00 | | Yoga | Yoga | Yoga | | | | |
| | | Meditationseinheit: | Meditationseinheit: | Meditationseinheit: | | | | |
| 16:00 - 16:45 | ab 16 Uhr | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | | | | |
| 16:45 - 17:15 | ANKOMMEN | Gehen | Gehen | Gehen | | | | |
| 17:15 - 18:00 | Einchecken & Einrichten | ☺ Geführte Meditation | ☺ Geführte Meditation | ☺ Geführte Meditation | | | | |
| 18:00 - 19:00 | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | |
| 19:00 - 19:30 | | | | | | | | |
| | | Meditationseinheit: | Meditationseinheit: | Meditationseinheit: | | | | |
| 19:30 - 20:00 | | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | ☺ Sitzen | | | | |
| 20:00 - 20:45 | Willkommen | Fragen & Antworten | Fragen & Antworten | Fragen & Antworten | | | | |
| 20:45 - 21:00 | & Kennenlernen | 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*