

**TAGESABLAUF**  
**Oster-Online-Retreat mit Dr. Sylvia Kolk**  
Vom Pegasusshof bei Glücksburg zu dir nach Hause  
**27. März – 1. April 2026**

---

**Freitag 27. März 2026**

20.00 – 21.30 Uhr Einführung ins Retreat – Vortrag – Meditation

**Live**

**Samstag 28. – Dienstag 31. März 2026**

6.00 – 6.45 Uhr Sitzen

6.45 - 7.15 Uhr Gehen

(kurze Einführung i. d. Atembetrachtung am 28.3.)

*ausschl. am 28.3.* **Live**

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 am 28.3.)

*ausschl. am 28.3.* **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 Ulrike Vogel

**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**

**Mittwoch 1. April 2026**

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

11.50 – 13.00 Uhr Dhamma-Vortrag

**Live**

13.00 – ca. 13.45 Uhr Abschluss des Retreats mit Austausch

**Live**