| Tagesstruktur Retreat „Tiefes Innehalten“ 2021 |
| --- |
| 7:30 | Achtsame Bewegung |
| 8:00 | Morgenmeditation |
| 8:30 | Frühstück |
| 9:30  | Mithilfe in Haus & Garten (1 Stunde) |
| 11:00 | Meditation Fragen & Antworten |
| 12:00 | Kreatives Gestalten |
| 12.45  | Meditation |
| 13.00 | Mittagessen |
|  | RUHEZEIT |
| 16.00 | Inspirierender Talk |
| 16.30 | Kreatives Gestalten oder Meditation in der Natur (im Wechsel) |
| 18:00 | Abendessen |
| 19:30 | Meditation /Tönen/Bewegung |
| 20:30 | Abendmeditation  |
| 21:00 | Ruhezeit |