

Tagesplan für das Retreat in Finkenwerder, 08. August bis 15. August 2021

Anreise: Sonntag ab 15:00 Uhr

- | | |
|-------|---|
| 19:00 | Abendessen |
| 20:00 | Informationen, Sitzen und Vortrag von Stephan
Sitzen |
| 21:55 | Ende des Sitzens mit Glocke |

Folgende Tage

- | | |
|-------|--|
| 6:00 | Wecken |
| 6:30 | Sitzen und Gespräche mit Stephan (ab 7:00) |
| 8:00 | Frühstück |
| 8:45 | Arbeitszeit oder Pause |
| 10:30 | Sitzen |
| 11:00 | Vortrag von Stephan
Sitzen |
| 13:00 | Mittagessen |
| 13:45 | Arbeitszeit oder Pause |
| 14:30 | Gruppengespräch im Meditationsraum für alle, bis 15:30 |
| 16:00 | Draußen spazieren gehen, Joggen, Fahrrad fahren |
| 17:00 | Sitzen ohne Glocke |
| 18:00 | Abendessen |
| 18:45 | Arbeitszeit oder Pause |
| 20:00 | Sitzen und Gespräche mit Stephan (ab 20:30) |
| 21:55 | Ende des Sitzens mit Glocke |

Letzter Tag (Sonntag)

- | | |
|-------|---|
| 6:00 | wie oben |
| 8:45 | Arbeitszeit oder Pause |
| 10:30 | Sitzen |
| 11:00 | Vortrag / lesen von Stephan / Sitzen |
| 12:30 | Sitzen, Informationen zum Abschluss der Woche |
| 13:00 | Mittagessen |

Das Retreat findet einschließlich der Mahlzeiten in Stille statt.

Die Sitzrunden dauern jeweils 25 Minuten, gefolgt von 5 Minuten Gehen. In den Pausen kann man z.B. spazieren gehen oder schlafen.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist natürlich Euch selbst überlassen. Mir ist wichtig, dass jeder selbst für sich sorgt und Pausenzeiten, Schlafzeiten und Spazierzeiten sich selbst einteilt.