

Der Ablauf des 2-Tage-Retreats

Samstag:

- 8h00: Beginn mit Begrüßung und Vorstellungsrunde
- 09h00: Kurze Einführung in die Technik der vipâssana-Meditation
- 09h30 - 10h15: **Angeleitete Sitz-Meditation** (ausführliche Anleitung)
- 10h15 - 10h45: Bewegungsmeditation
- 10h45 - 11h30: **Angeleitete Sitz-Meditation** (reduzierte Anleitung)
- 11h30 - 14h00: „Yogi-Work“, **Mittagessen** und Pause
- 14h00 - 15h00: **Angeleitete Meditation** (mit Kurzanleitung)
- 15h15 -16h15: Dhamma-Talk (Lesung und Erklärung des Satipatthâna-Sutta Teil I)
- danach Pause*
- 16h45 - 17h45: **Angeleitete Meditation**
- 18h00 – 19h00: Zeit für Einzel-Gespräche im "Coaching-Raum"
- 19h00: achtsames Abendessen
- 20h00 - 21h00: **Tagesabschluss-Meditation** mit kurzem Chanting oder Rezitation
- 22h00: Licht aus

Sonntag:

- 6h30: Wecken
- 7h00 – 7h30: Einführung in **METTA** –Meditation
- 7h30 – 8h30: **METTA-Meditation** (mit angeleitetem Einstieg)
- 9h00 – 10h00: achtsames Frühstück
- 10h00 - 11h00: **METTA-Meditation**
11h00 – 12h00: „Yogi-Work“ und Zeit für Einzelgespräche im Coaching-Raum
- 12h30 - 14h00: Mittagessen und Pause
- 14h00 – 15h00: **METTA-Meditation**
- 15h00 - 16h00: Dhamma-Talk (Lesung und Erklärung des Satipatthâna-Sutta **Teil II**)
- im Anschluss: Frage- und Feedbackrunde / Abschluss-Zeremonie