

TAGESABLAUF
Oster-Retreat mit Dr. Sylvia Kolk
Vom Buddhistischen Stadt-Zentrum Hamburg zu dir nach Hause
9. – 13. April 2020

Gründonnerstag 9. April 2020

19.00 – 20.30 Uhr Einführung ins Retreat – Vortrag – Meditation **Live**

Freitag 10. – Sonntag 12. April 2020

6.30 – 6.55 Uhr Einführung in die stille Sitzmeditation - **ausschließlich am 10. April Live**

7.00 – 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 **ausschl. am 10. April 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 Sabine Madani **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**

Montag 13. April 2020

7.00 – 8.00 Uhr stille Meditation **Live**

8.00 – 9.00 Uhr Frühstückspause

9.00 – ca. 11.00 Uhr Abschluss des Retreats mit Meditation Vortrag und Austausch **Live**