

Tag 0

14 - 15 Uhr	Ankommen
15 - 16 Uhr	Begrüssung und allgemeine Informationen
16 - 17 Uhr	Body Scan Meditation - Wir starten durch, damit Du Dich mit der Meditationsform vertraut machen kannst.
17 - 18 Uhr	FAQ - Du fragst, ich antworte - technische Fragen zum Retreat - Denn je klarer die kommenden Tage für Dich sind, umso mehr Heilung kann geschehen
18 - 19 Uhr	Freie Zeit, Ankommen
19 - 20 Uhr	Abendessen
20 - 21 Uhr	Body Scan Meditation
21 - 22 Uhr	Satsang - Ich bin hier um brennende Fragen für Dich zu beantworten, Dich in Deine Selbstverantwortung zu begleiten, Freiraum zu öffnen und zu halten.

Tag 1 bis einschliesslich Tag 3

4 Uhr	Wecken
4.30 - 6.30 Uhr	Meditation im Zimmer, im Meditationssaal oder im Freien
6.30 bis 8 Uhr	Frühstück
8 - 9 Uhr	Meditation in der Gruppe
9 - 11 Uhr	Meditation im Zimmer, im Meditationssaal oder im Freien
11 - 12 Uhr	Körperübungen - Yoga-Asanas
12 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 14.30 Uhr	Ausruhen, Fragen klären
14.30 - 15.30 Uhr	Meditation in der Gruppe
15.30 - 17 Uhr	Meditation im Zimmer, im Meditationssaal oder im Freien
17 - 18 Uhr	Abendessen
18 - 19 Uhr	Meditation in der Gruppe
19 - 20 Uhr	Satsang - Inhalt sind unter anderem auch die Beantwortung der Fragen, die Du im Vorfeld an mich geschrieben hast.
20 - 21 Uhr	Meditation in der Gruppe
ab 21 Uhr	Schlafen
ab 22 Uhr	Licht aus

An diesen Tagen schweigen wir.
Das bedeutet, wir praktizieren die "noble Stille", in welcher wir jegliche Form des Kontakts mit der Aussenwelt vermeiden. Also nicht nur schweigen wir, sondern wir vermeiden Augenkontakt, Körpersprache, sonstige Art der Nachrichten oder Kommunikation mit anderen.

Tag 4

4 Uhr	Wecken
4.30 - 6.00 Uhr	Meditation in der Gruppe
6.00 - 7.00 Uhr	Körperübungen - Yoga-Asanas
7.00 - 8.30 Uhr	Frühstück
8.30 - 9.30 Uhr	Meditation in der Gruppe
9.30 - 11 Uhr	Freie Zeit und Feiern



Day 1

2 - 3 pm	Welcome and information
3 - 4 pm	body scan meditation - get familiar with this form of meditation
4 - 5 pm	FAQ - you ask, I reply - technical questions and questions regarding the retreat - The clearer everything is for you, the more you can heal
5 - 6 pm	free Time, arrival
6 - 7 pm	diner
7 - 8 pm	body scan meditation
8 - 9 pm	Satsang - I am here to answer burning questions, guide you to your self-inquiry and open free space.

Arrival Day

Day 2 to day 4

	4:00 AM wake up
4.30 - 6.30 am	free meditation (in your bed, outside, in the meditation room)
6.30 - 8 am	breakfast
8 - 9 am	meditation in the hall
9 - 11 am	free meditation (in your bed, outside, in the meditation room)
11 - 12 am	asanas
12 - 1.30 pm	lunch
1.30 - 2.30 pm	quiet time, chance to clear your questions with me
2.30 - 3.30 pm	meditation in the hall
3.30 - 5 pm	free meditation (in your bed, outside, in the meditation room)
5 - 6 pm	diner
6 - 7 pm	meditation in the hall
7 - 8 pm	Satsang - questions that you sent upfront
8 - 9 pm	meditation in the hall
from 9 pm	sleep
from 10 pm	light off

Day 5

	4:00 AM wake up
4.30 - 6 am	meditation in the hall
6 - 7 am	asanas
7 - 8.30 am	breakfast
8.30 - 9.30 am	meditation in the hall
9.30 - 11 am	free space and party

These days are the silent days

That means, that we practise the "noble silence", we avoid each form of contact with the outside world, the world outside of you. You practise silence AND avoid contact with your eyes, body, any other form of sending out anything to or receiving anything from others.