

„Silvester-/Neujahrs-Retreat“

Achtsamkeitsmeditation & Yoga im Rosenhof/Waldviertel

Di, 28.12. – Sa., 1.1. 2020 mit Christoph Köck & Miriam Silberschatz (Yoga)

Tagesplan

Anreisetag, DIENSTAG

Abendessen	18.30
Beginn des Retreats	19:45

MITTWOCH – DONNERSTAG - FREITAG

Morgengong	06.00
Yoga	06.30
Sitzmeditation	07.15
Frühstück	08.00
Anleitung und Meditation	09.30
Gehmeditation	10.45
Sitzmeditation/Stehen	11.30
Mittagessen	12.30
Sitzmeditation	15.30
Gehmeditation	16.10
Sitzen/Stehen & Yoga	16.50
Abendessen	18.15
Sitzmeditation	19.30
Gehmeditation	20.15
Vortrag/Abschlussmeditation	20.30
Optionale Meditation	21:00

Abreisetag, SAMSTAG

Morgengong	07.30
Optionale Meditation	08.00
Frühstück	08.30
Meditation/Abschluss	10:00
Mittagessen	12:00

* Änderungen vorbehalten