

Informationen über das Retreat mit Yoga und Meditation vom 09. - 11.06.2017 im „Integrationsdorf Arendsee“ (IDA)

Integrationsdorf Arendsee (IDA), Harper Weg 3, 39619 Arendsee

Ansprechpartner: Doreen Töpfer (Organisatorin), Email: eli880@freenet.de

Nicole Feldner (IDA), Tel.: 039384 / 98090,

Email: ida-arendsee@paritaet-Isa.de

Hardy Ehrhardt (Yogalehrer), www.yogihardy.de

M.C. Brigitte Schrottenbacher, www.meditationthailand.com

Ablauf und Zeiten:

Freitag, 09.06.2017

19:30	Einführung in die Vipassana Meditation, geführte Meditation, Fragen & Antworten (für die Öffentlichkeit zugänglich)
ca. 21:00	Ende

Samstag, 10.06.2017

06:00	Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen
06:30	Sitzmeditation
07:00	Frühstück
Freie Zeit – Pause	
09:00	Yoga
10:00	Meditation
11:00	Mittagessen
Freie Zeit – Pause	
13:30	Yoga
14:30	Meditation
15:30	Tee-Pause
16:00	Meditation
17:00	Pause
19:00	Abend Meditation mit Fragen & Antworten (für die Öffentlichkeit zugänglich)

Sonntag, 11.06.2017

06:00	Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen
06:30	Sitzmeditation
07:00	Frühstück
Freie Zeit – Pause	
10:00	Meditation
11:00	Mittagessen
Freie Zeit – Pause	
13:30	Yoga
14:30	Meditation mit Fragen & Antworten (für die Öffentlichkeit zugänglich). Spenden können an die Lehrer übergeben werden. Teilen des Heilsamem, das wir an diesem Wochenende angesammelt haben. Die Teilnehmer können Bilder von verstorbenen mitbringen, oder einfach nur die Namen von verstorbenen auf einen Zettel schreiben. Am Ende werden die Namen verbrannt, der Segen geht auch an sie. Segen für die Schüler.
ca. 16:30 - 17:00	Ende des Retreats

Preise

Wochenend-Paket: 125 €, inkl. 2x Übernachtungen, 2x Frühstück, 2x Mittagessen, Getränke & Snacks, Yoga-Programm

Tages-Paket: 40 €, darin enthalten: Frühstück, Mittagessen, Getränke & Snacks, Yoga-Programm

Es kommt noch dazu:

- Spenden für M.C. Brigitte (Meditationen und Leitung)