

Zeitplan Retreat Heckenbeck, Meditationshaus "Klang der Stille"

Freitag, 14.6.2018
19h Einführung

Samstag, 15.06.
6.30 - 7.30h Yoga
7.30h Frühstück
9.30-11h Meditation
11:30h Mittagessen
14 - 15:30 Meditation
16:30 - 17:30 Yoga
19h Abend-Meditation, öffentlich zugänglich

Sonntag, 16.06.
6.30 - 7.30h Yoga
7.30h Frühstück
9.30-11h Meditation
11:30h Mittagessen
Nach dem Mittagessen Ende des Retreats

Mitzubringen für das Retreat:

bequeme, leichte und auch warme Kleidung, Decke. Wenn vorhanden gerne auch weisse Hose /weisses Hemd/T-Shirt o.ä.
Festes Schuhwerk für event. Spaziergänge/Wanderung in den Pausen

Bitte beachten:

Wir kaufen ein für das Frühstück (2x) und den Nachmittags-Snack am Samstag. Alles zum Selbstkostenpreis. Das Mittagessen für Samstag und Sonntag wird organisiert und kostet inkl. Raummiete 50 € pro Person bzw. 25 € pro Tag (Samstag und Sonntag). Die Mahlzeiten werden nebenan im "Gruppenraum" eingenommen. Es gibt nach den buddhistischen Regeln aus Thailand kein Abendessen.

Das Retreat läuft ansonsten auf Spendenbasis. Wir versuchen, die Rahmenbedingungen so einfach wie möglich zu gestalten, so dass sich alle ganz auf das Retreat konzentrieren können.

Es gibt einen Bahnhof in Kreiensen, von dem wir Euch abholen können, sofern Ihr mit dem Zug anreist.

Ansprechpartner sind Klaus Innecken und Sabine Olbrich (05563 - 6037, dr.olbi@web.de)
Übernachtungsmöglichkeiten werden wir versuchen innerhalb von Heckenbeck oder Umgebung privat zu organisieren.