

Alexander Schmitt | Yoga – der Weg

**Geplanter Ablauf Yoga & Meditations - Retreat
im Kloster *Buddhas Weg* | 08. - 10. November 2019**

• **Freitag, 08. November '19**

- ab 15:00 Uhr Anreise
- 16:15 - 17:45 Uhr Ankommen – meditativer Spaziergang
- 18:00 Uhr Abendessen (informell)
- 19:30 Uhr Vorstellungsrunde, organisatorisches – Einführung in die Meditation, Yin Yoga
Abend-Sequenz , Meditation und Beginn des Schweigens
- ca. 21:30 Uhr Schluss

• **Samstag, 09. November '19**

- 6:45 Uhr freies Praktizieren als Vorbereitung für Pranayama und Meditation
- 7:00 Uhr Meditation - Geführt und Still
- 8:00 Frühstück
- 10:00 - 11:30 Uhr Yogastunde
- 12:00 Uhr Mittagessen | Ende des Schweigens
- am Nachmittag meditativer Spaziergang | Shinrin-yoku
- 16:00 - 17:30 Uhr Yogastunde
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Meditation

• **Sonntag, 10. November '19**

- 6:45 Uhr freies Praktizieren als Vorbereitung für Pranayama und Meditation
- 7:00 Uhr Meditation - Geführt und Still
- 8:00 Frühstück
- 10:00 - 11:30 Uhr Yogastunde
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Yoga & Teezeremonie oder meditativer Spaziergang
- Abschlussrunde und Verabschiedung