



Tagesplan

(Wochenende der Stille, Freu(n)de und Begegnung des EINEN)

Freitagabend

Ab 18.00	Anreise	Nachtessen, Ankommen
Nach Absprache	Einstieg in die Stille	Meditationsplätze einnehmen, kurze Meditation

Samstag

08.00 – 08.30	Einsitzen freiwillig	Meditation
08.45	Frühstück	Gemeinsam Buffet auftragen
10.00	Infos (Meditationsraum)	«Ämtli», Gespräche, Ablauf
10.15 – 10.55	Portal 1 (40 Min.)	Meditation (leicht geführt)
10.55 – 11.15	Gehmeditation	Im Haus/Garten
11.15 – 11.45	Portal 2 (30 Min.)	Meditation (still)
12.15 – 12.45	Mittagessen	Tischdecken gemäss «Ämtli»
	Abwasch	Abräumen gemäss «Ämtli»
12.45 – 14.15	Pause	Gelegenheit für Einzelgespräche
14.15 – 14.45	Lichtblick 1	Handelnde Reflexion
14.45 – 15.25	Portal 3 (40 Min.)	Meditation (still)
15.30 – 16.45	Gehmeditation	In der Natur gemeinsam
16.45 – 17.25	Portal 4 (40 Min.)	Meditation (still, einleitender Text)
17.30 – 18.00	Austausch	Fragen/Erlebnisse
18.00 – 18.30	Mantras	Hören oder mitsingen
18.30 – 19.00	Abendessen	Tischdecken gemäss «Ämtli»
	Abwasch	Abräumen gemäss «Ämtli»
19.00 – 19.45	Pause	Gelegenheit für Einzelgespräche
19.45 – 20.25	Portal 5 (40 Min.)	Meditation (still, einleitender Text)
20.25	Nachritual	Hört gut zu! Verneigung
20.40	Meditation freiwillig	
21.00	Nachtruhe	



Sonntag

06.45	Wecken Toilette, Kaffee	Yak-Glocke individuell
07.15	Morgenritual	Lesung Verneigung
07.15 – 07.55	Portal 6 (40 Min.)	Meditation (still)
08.00 – 08.30	Frühstück Abwasch	individuell (Buffet) individuell
08.30 – 09.15	Hausarbeit	Betten machen (evtl. ausbetten) Gelegenheit für Einzelgespräche
09.15 – 09.55	Portal 7 (40 Min.)	Meditation (still, einleitender Text)
10.00 – 11.15	«Sport»	Gem. «freiwilligem» Programm, Duschen
11.15 – 11.55	Portal 8 (40 Min.)	Meditation (still, einleitender Text)
11.55 – 12.15	Pause	WC-Stopp, Snack
12.15 – 12.45	Lichtblick 2	Handelnde Reflexion
12.45 – 13.15	Portal 9 (30 Min.)	Meditation (still)
13.15 – 13.30	Schlussritual	Hört gut zu! Verneigung Auflösung (Was will gesagt werden)
anschliessend	Gemeinsames Essen, Geniessen und Aus- klingen	Gemütliches Beisammensein bei einem feinen Essen, Austausch