



# Tagesplan

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

## Freitagabend

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

## Samstag

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



## Sonntag

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