

## **Detailprogramm Retreat im Haus der Besinnung, Dicken, St. Gallen**

### **Donnerstag, 29. März 2018**

Individuelles Eintreffen im Haus der Besinnung

19.00 Einführung durch MC Brigitte

### **Freitag, 30.3.2018 - Sonntag, 1.4.2018**

06.00 – 07.00 Meditation

07.00 Frühstück

08.30 - 09.30 Meditation

Pause

10.00 - 10.45 Meditation

11.00 Achtsames Mittagessen

Pause

13.30 – 15.00 Meditation

Pause

15.30 – 17.00 Meditation

17.00 Nachmittagsgetränke, Zeit zum Erfrischen für die Abendmeditation

19.00 Abendmeditation mit Fragen und Antworten

### **Montag, 2.4.2018**

06.00 – 07.00 Meditation

07.00 Frühstück

08.30 - 09.30 Meditation

Pause

10.00 - 10.45 Meditation

11.00 Achtsames Mittagessen, anschließend Packen

13.00 Abschlußmeditation mit Metta; letzte Möglichkeit für Fragen;  
Empfehlungen, wie die Achtsamkeit in den Alltag eingefügt werden kann.

Verabschieden