

Zeitplan Retreat Heckenbeck, Meditationshaus "Klang der Stille"

Freitag, 27.4.2018
19h Einführung

Samstag, 28.04.
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, 29.04.
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 was ein für das Frühstück (2x) und den Nachmittags-Snack am Samstag und ein einfaches Mittagessen (2x) wird für jeweils 6 € p.P. von uns organisiert, zusammen 20 € insgesamt pro Person. Die Mahlzeiten werden nebenan im "Gruppenraum" eingenommen.
- Das Retreat läuft auf Spendenbasis. Wir versuchen, die Rahmenbedingungen so einfach wie möglich zu gestalten, so dass sich alle ganz auf das Retreat konzentrieren können.
- Übernachtungsmöglichkeiten werden wir versuchen, innerhalb von Heckenbeck privat zu organisieren. Ansprechpartner hierfür sind Klaus Innecken und Sabine Olbrich (05563 - 6037, dr.olbi@web.de) Ansonsten gibt es eine Liste der Übernachtungsmöglichkeiten für Bad Gandersheim im Internet unter: <https://www.bad-gandersheim.de/kultur-tourismus/unterkuenfte/>
- Es gibt einen Bahnhof in Kreiensen, von dem wir Euch abholen können, sofern Ihr mit dem Zug anreist.