

Informationen über das Retreat mit Yoga und Meditation vom 09. - 11.06.2017 im „Integrationsdorf Arendsee“ (IDA)

Integrationsdorf Arendsee (IDA), Harper Weg 3, 39619 Arendsee

Ansprechpartner: Doreen Töpfer (Organisatorin), Email: eli880@freenet.de

Nicole Feldner (IDA), Tel.: 039384 / 98090,

Email: ida-arendsee@paritaet-Isa.de

Hardy Ehrhardt (Yogalehrer), www.yogihardy.de

M.C. Brigitte Schrottenbacher, www.meditationthailand.com

Ablauf und Zeiten:

Freitag, 09.06.2017

| | |
|-----------|---|
| 19:30 | Einführung in die Vipassana Meditation, geführte Meditation, Fragen & Antworten (für die Öffentlichkeit zugänglich) |
| ca. 21:00 | Ende |

Samstag, 10.06.2017

| | |
|--------------------|---|
| 06:00 | Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen |
| 06:30 | Sitzmeditation |
| 07:00 | Frühstück |
| Freie Zeit – Pause | |
| 09:00 | Yoga |
| 10:00 | Meditation |
| 11:00 | Mittagessen |
| Freie Zeit – Pause | |
| 13:30 | Yoga |
| 14:30 | Meditation |
| 15:30 | Tee-Pause |
| 16:00 | Meditation |
| 17:00 | Pause |
| 19:00 | Abend Meditation mit Fragen & Antworten (für die Öffentlichkeit zugänglich) |

Sonntag, 11.06.2017

| | |
|--------------------|--|
| 06:00 | Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen |
| 06:30 | Sitzmeditation |
| 07:00 | Frühstück |
| Freie Zeit – Pause | |
| 10:00 | Meditation |
| 11:00 | Mittagessen |
| Freie Zeit – Pause | |
| 13:30 | Yoga |
| 14:30 | Meditation mit Fragen & Antworten (für die Öffentlichkeit zugänglich). Spenden können an die Lehrer übergeben werden. Teilen des Heilsamem, das wir an diesem Wochenende angesammelt haben. Die Teilnehmer können Bilder von verstorbenen mitbringen, oder einfach nur die Namen von verstorbenen auf einen Zettel schreiben. Am Ende werden die Namen verbrannt, der Segen geht auch an sie. Segen für die Schüler. |
| ca. 16:30 - 17:00 | Ende des Retreats |

Preise

Wochenend-Paket: 125 €, inkl. 2x Übernachtungen, 2x Frühstück, 2x Mittagessen, Getränke & Snacks, Yoga-Programm

Tages-Paket: 40 €, darin enthalten: Frühstück, Mittagessen, Getränke & Snacks, Yoga-Programm

Es kommt noch dazu:

- Spenden für M.C. Brigitte (Meditationen und Leitung)