

# Programm

---

## Freitag

- 19 bis 19.45 Uhr: „Ankommen“. Kurze Vorstellung von Team und Thema; Kennenlernen in Kleingruppen
  - 20 bis 20.45 Uhr: Weihung des Retreats und offenes Sitzen
- 

## Samstag

- 8 bis 9 Uhr: Meditation (freies Angebot)
  - 11 bis 11.45 Uhr: Impuls /Fragen & Antworten
  - 12 bis 12.45 Uhr: Übung/Reflexion
  - 15 bis 15.45 Uhr: freies Angebot „digitales Kaffeetrinken oder Spaziergehen“
  - 16.45 bis 17.30 Uhr: Gruppen
  - 20 bis 21 Uhr: Lesung; OM AH HUM; anschließend geleitete Meditation
- 

## Sonntag

- 8 bis 9 Uhr: Meditation (freies Angebot)
  - 11 bis 11.45 Uhr: Impuls /Fragen & Antworten
  - 12 bis 12.45 Uhr: Übung/Reflexion
  - 15 bis 15.45 Uhr: freies Angebot „digitales Kaffeetrinken“; Zeit für Gespräche (spontane Kleingruppen)
  - 16.45 bis 17.30 Uhr: Gruppen
  - 20 bis 21 Uhr: Lesung; OM AH HUM; anschließend geleitete Meditation
- 

## Montag

- 8 bis 9 Uhr: Meditation (freies Angebot)
- 10.30 bis 11.15 Uhr: Impuls/Übungen
- 11.30 bis 12.15 Uhr: Frage/Antwort/Diskussion
- Abschlussrunde in Gruppen
- Abschlussritual