



Neo-Vipassana Wochenend Retreat: 1. – 3. Mai 2020

Freitag, 1. Mai

Das Retreat beginnt am **Freitag Abend** um 18.00 Uhr mit einer detaillierten Einführung, einem Austausch, in welchem wir uns kennenlernen und endet um 21.00 Uhr nach der ersten 45 minütigen Sitzung, die mit einer geführten Atemmeditation eingeleitet wird.

VON DA AB SIND WIR IN STILLE

Samstag, 2. Mai

7.00 Uhr Osho Dynamischen Meditation

8.30 Uhr Frühstück

9.30 Meditation, in welcher sich Stille und Musik abwechseln.

Es folgen dann 45 minütige Sitzmeditationen, die sich mit 15 minütigen Gehmeditationen abwechseln. Während einer oder mehreren Sitzungsphasen wird der Musiker Sangeet uns mit seiner sanften, meditativen Musik auf der Dilruba helfen, noch tiefer in die Stille einzutauchen.

12.30 - 15.00 Uhr Mittagstisch und Seva in Stille

15.00 Uhr - Sitzmeditationen mit abwechselnden Gehmeditationen in der Natur oder Lathihan Meditation

17.30 - 18.30 Uhr Osho Kundalini Meditation

19.00 Uhr Abendessen und Seva

21.00 Uhr Sitzmeditation am Abend



Sonntag, 3. Mai

7.00 Uhr Osho Dynamische Meditation

8.30 Uhr Frühstück

9.30 Meditation, in welcher sich Stille und Musik abwechseln.

Es folgen eine Sitzmeditation, langsames „Sich Lösen“ vom Schweigen, Austausch
Abschiedsrunde

12.30 Uhr Mittagstisch mit Abschied