

Retreat: Tagesplan

Der dazugehöriger Blog Artikel ist hier zu finden:

<https://www.geistheilungstag.de/2020/05/06/12-tipps-fuer-ein-wohzimmer-retreat/>

6.30 bis 7.00 Uhr: Morgenhygiene

7.00 bis 8.00 Uhr: Qi Gong und Meditation

8.00 bis 8.45 Uhr: Achtsames Frühstück

8.45 bis 9.00 Uhr: Bewusstes aufräumen des Tisches

9.00 bis 10.00 Uhr: Meditative Hausreinigung

10.00 bis 10.15 Uhr: Teezeremonie

10.15 bis 11.00 Uhr: Spirituelle Texte lesen

11.00 bis 12.00 Uhr: Meditation

12.00 bis 13.00 Uhr Achtsames Mittagessen

13.00 bis 13.30 Uhr: Mittagsschlaf

13.30 bis 14.30 Uhr: Meditation

14.30 bis 15.30 Uhr: Spaziergang im Wald

15.30 bis 16.30 Uhr: Meditation

16.30 bis 18.30 Uhr: Selbstbestimmte Praxiszeit

18.30 bis 19.30 Uhr: Achtsames Abendessen

19.30 bis 21.00 Uhr: Vortrag und Meditation

ab 21.00 Uhr: Die Nachtruhe einläuten

Datum:

Notizen (evtl. Rückseite verwenden):