

Tagesablauf unseres Retreats

Donnerstag

14:30 – 16:30 Nachmittagssession (Live)

Pause

19:10 – 19:30 Einführung Mantras (Video)

19:30 – 20:00 Mantras & Meditation (Video)

Freitag & Samstag

07:15 – 08:45 Morgenpraxis (Live)

Pause

10:45 – 11:00 Einführung OM-Rezitation (Live, nur Freitag)

11:00 – 11:25 OM-Rezitation (Video)

11:30 – 13:00 Vormittagssession (Live)

Pause

14:30 – 14:55 OM-Rezitation (Video)

15:00 – 16:30 Nachmittagssession (Live)

Pause

19:30 – 20:00 Mantras & Meditation (Video)

Sonntag

07:15 – 08:45 Morgenpraxis (Live)

Pause

10:30 – 11:00 Orga (Live)

11:00 – 11:25 OM-Rezitation (Video)

11:30 – 13:00 Vormittagssession (Live)

Pause

14:30 – 14:55 OM-Rezitation (Video)

15:00 – 16:30 Zeit für individuelle Fragen (Live)