



Programm Kloster-Oase Mai/Juni 2024

Freitag 31. Mai

- 16:30 Begrüßung
- 17:30 - 19:00 Angeleitete Sadhana (Energieübungen, Yoga, kurze Meditation auch für komplette Anfänger)
- 17:30 - 19:00 Lange Meditation (Angeleitetes Gebet, Chant und Lesung, Meditation in Stille)
- 19:00 Abendessen
- 20:00 Orientierung

Samstag 01. Juni

- 07:00 - 08:30 Angeleitete Sadhana
- 07:00 - 08:30 Lange Meditation
- 08:30 Frühstück
- 10:00 Klasse "Meistere deine Energie, meistere dein Leben"
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Freizeit / optionaler Spaziergang mit Naturaktivitäten
- 16:00 Workshop "Meistere deine Energie, meistere dein Leben"
- 17:30 - 19:00 Einführung in Hong So (Lektion mit kurzer angeleiteter Meditation)
- 17:30 - 19:00 Ananda Yoga Sadhana (Ananda Yoga Stunde mit angeleiteter 30 min Meditation)
- 17:30 - 19:00 Lange Meditation
- 19:00 Abendessen
- 20:00 Musikalischer Abend

Sonntag 02. Juni

- 07:00 - 8:30 Angeleitete Sadhana
- 07:00 - 8:30 Lange Meditation
- 08:30 Reinigungszeremonie
- 09:00 Frühstück
- 10:00 Abschlusskreis
- 11:30 Sunday Service
- 13:00 Mittagessen