

Programm

Stand 14.4.2009

Freitag 6.11.

Bis ca. 17 Uhr Anreise
18 Uhr Abendessen
19:30-22 Uhr Begrüßung, Vorstellung und Programmübersicht.
Herz-Meditation (Tara), Gong-Spiel (Elisabeth)
Heil-Tönen (Thomas), währenddessen Fußwaschung (Team)

Samstag 7.11.

7:00 Uhr Körper und Atemübungen (Thomas), Gongspiel (Elisabeth)
7:45-8:45 Uhr Heil-Tönen (Thomas)
9:00 Uhr Frühstück
10-12:45Uhr Heil-Tönen (Thomas)
13 Uhr Mittagessen
14:30 – 17:30 Uhr Programm draußen an der ehemaligen Grenze
LandArt (Hans) und achtsames Gehen (Thomas)
Meditation Landschaftengel (Tara)

18 Uhr / 18:30 Abendessen
19:30 Uhr Austausch
Heil-Tönen (Thomas)

Sonntag 8.11.

7:00Uhr Körper und Atemübungen (Thomas), Gongspiel (Elisabeth)
7:45-8:45 Uhr Heil-Tönen (Thomas)
9:00 Uhr Frühstück
10 Uhr Arbeiten draußen an der ehemaligen Grenze
LandArt (Hans), achtsames Gehen (Thomas)
LebensSpirale (Tara)

13 Uhr Mittagessen
14 Uhr Fortsetzung incl. Zwischen-Austausch
18 Uhr / 18:30 Abendessen
19:30 Uhr Austausch
Heil-Tönen (Thomas)

Montag 9.11.

7:00 Uhr Körper und Atemübungen (Thomas), Gongspiel (Elisabeth)
7:45-8:45 Uhr Heil-Tönen (Thomas)

9:00 Uhr Einstimmungsmeditation (Tara oder Elisabeth)
Frühstück
10 Uhr-13:30 Draußen an der ehemaligen Grenze
Zusammenführung, Bündelung der Energien,
SpiralRitual (Tara), LandArt (Hans), Heil-Tönen (Thomas),
Meditation (Tara oder Elisabeth), Gebet (Team), achtsames
Gehen (Thomas), Gongspiel (Elisabeth)
Abschluß und Austausch

14 Uhr Essen und Ende

Achtsames Essen zu allen Mahlzeiten