

RETREAT AM BEATENBERG 3. OKTOBER - 10. OKTOBER 2026

OPTION LIVESTREAM

MIT AKINCANO M. WEBER & CHRISTOPH KÖCK

Kursbeginn: 3. Oktober um 20.30 Uhr

Tagesplan ab 4. Oktober:

🔔 6:00 Wecken

🔔🔔 6:45 **Sitzen**

7:30 Frühstück

🔔 8:15 Arbeitsmeditation

🔔🔔 9:30 **Meditation & Anleitung**

10:30 Gehen

🔔🔔 11:15 **Sitzen / Stehen**

12:00 Mittagessen & Rast

14:00 Gehen

🔔🔔 14:45 **Sitzen**

15:30 Gehen

🔔🔔 16:15 **Sitzen / Stehen**

17:00 Yoga oder Gehen

17:30 Abendessen

🔔🔔 19:00 **Meditation**

19:30 Pause

🔔🔔 19:45 **Vortrag u. Meditation**

21:00 Ausklang (& optionale Praxis)

