

# **Tagesablauf unseres Retreats**

## **Daily schedule of our retreat**

### **Anreisetag / Day of arrival**

- 15:15 – 15:30** Orga (nur im / only at Rosenwaldhof)  
**15:30 – 17:30** Nachmittagssession / afternoon session  
**18:00** Abendessen / dinner

### **Retreat Tage / Retreat days**

- 07:15 – 09:00** Morgenpraxis / morning practice  
**09:00** Frühstück / breakfast  
**11:00 – 13:00** Vormittagssession / forenoon session  
**13:00** Mittagessen / lunch  
**15:30 – 17:30** Nachmittagssession / afternoon session  
**18:00** Abendessen / dinner  
**19:30 – 20:00** Mantras & Meditation

### **Abreisetag / Day of departure**

- 07:15 – 08:30** Morgenpraxis / morning practice  
**08:30** Frühstück / breakfast  
**10:15 – 12:30** Vormittagssession / forenoon session  
**12:30** Mittagessen / lunch

