

Beispiel: Tagesablauf Online-Retreat „Achtsamkeit & Gestalten mit Ton“ – 5 Tage, 3 Std. Onlinezeit

1. Tag

Online

14:45 Uhr: Einwählen

15:00 – 18:00 Uhr: Retreat-Eröffnung & gemeinsames Praktizieren

Offline

18:00 Uhr: Vorbereitung „achtsames Abendessen“

19:00 Uhr: Abendessen in Stille

20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)

20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)

2.-4 .Tag

Offline

06:45 – 07:00 Uhr: Achtsames Bewegen (Video-Datei)

Ab 07:00 Uhr: Achtsames Frühstück, achtsame Alltagstätigkeit

07:30 Uhr: Meditation (Audiodatei oder Online optional)

Ab 08:00 Uhr: Achtsamer Alltag und achtsames Arbeiten

12:00 Uhr: STOP-Übung (Audiodatei oder Online optional)

12:15 Uhr: Achtsames Mittagessen

Ab 12:45: Achtsamer Alltag und achtsames Arbeiten

Online

14:45 Uhr: Einwählen

15:00 – 18:00 Uhr: Gemeinsames Praktizieren

Offline

18:00 Uhr: Vorbereitung „achtsames Abendessen“

19:00 Uhr: Abendessen in Stille

20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)

20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)

5. Tag

Offline

Wie 1.- 4.Tag

Online

14:45 Uhr: Einwählen

15:00 – 18:00 Uhr: Gemeinsames Praktizieren und Retreat-Abschluss

Offline – Eigener Retreat Ausklang

18:00 Uhr: Vorbereitung „achtsames Abendessen“

19:00 Uhr: Abendessen in Stille

20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)

20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)