

# Beispiel Tagesablauf Online-Retreat „Achtsamkeit & Gestalten mit Ton“, 3 Wochen mit je 4 Tagen und 1,5 Stunden Onlinezeit

## 1. Tag

### *Online*

18:15 Uhr: Einwählen

18:30 – 20:00 Uhr: Retreat-Eröffnung & gemeinsames Praktizieren

### *Offline*

20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)

20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)

## 2.-12. 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
- 15:00 Uhr: STOP-Übung (Audiodatei oder Online optional)
- 17:00 Uhr: Vorbereitung „achtsames Abendessen“
- 17:30 Uhr: Abendessen in Stille

**Online**

- 18:15 Uhr: Einwählen
- 18:30 – 20:00 Uhr: Gemeinsames Praktizieren

**Offline**

- 20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)
- 20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)

**12. Tag**

**Offline**

Wie 2.- 12.Tag

**Online**

- 18:15 Uhr: Einwählen
- 18:30 – 20:00 Uhr: Gemeinsames Praktizieren und Retreat-Abschluss

**Offline – Eigener Retreat Ausklang**

- 20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)
- 20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)