

Beispiel: Tagesablauf Online-Retreat „Achtsamkeit & Gestalten mit Ton“ – 8 Wochen je 1 Tag mit 2 Stunden Onlinezeit

1. Tag

Online

12:15 Uhr: Einwählen

12:30 – 14:30 Uhr: Retreat-Eröffnung & gemeinsames Praktizieren

Offline

Ab 15:00 Uhr: Achtsamer Alltag und achtsames Arbeiten

18:00 Uhr: Vorbereitung „achtsames Abendessen“

18:30 Uhr: Abendessen in Stille

Pause

20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)

20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)

Weitere Tage

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

11:30 Uhr: Achtsames Mittagessen

Online

12:15 Uhr: Einwählen

12:30 – 14:30 Uhr: Gemeinsames Praktizieren

Offline

Ab 15:00 Uhr: Achtsamer Alltag und achtsames Arbeiten

18:00 Uhr: Vorbereitung „achtsames Abendessen“

18:30 Uhr: Abendessen in Stille

Pause

20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)

20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)

Letzter Tag

Offline

Wie vorher

Online

12:15 Uhr: Einwählen

12:30 – 14:30 Uhr: Gemeinsames Praktizieren & Retreat Abschluss

Offline (Ausklungen in Stille)

Ab 15:00 Uhr: Achtsamer Alltag und achtsames Arbeiten

18:00 Uhr: Vorbereitung „achtsames Abendessen“

18:30 Uhr: Abendessen in Stille

Pause

20:15 Uhr: Achtsamkeitstagebuch (Online oder Offline)

20:40 Uhr: Abendmeditation/ Dankbarkeitsmeditation (Audiodatei)