

# Den Körper ordnen - die Atmung ordnen - den Geist ordnen: Das ist der Weg

Fumon Nakagawa Roshi

## Unser Zeitplan

Unser 1. Tag, Freitag, der 09.03.18

Anreise bis ca. 17 Uhr

Begrüßung von 18 Uhr bis 18.30 Uhr

18.30 Uhr Abendessen

19.30 Uhr wir machen uns etwas vertraut,  
wir klären Fragen, die jeweilige aktuelle Fastensituation, Erfahrungen, Erwartungen,

Abschluss und Ausklang mit Meditation

Der Zeitplan für alle weiteren Tage:

7.00 Uhr bis 7.45 Uhr	Meditation im Gehen in der Natur
8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr	Yoga / Körperübungen / Meditation
13.00 Uhr	Mittagessen
16.30 Uhr bis 18.30 Uhr	Yoga / Entspannung / Meditation
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr bis 21.00 Uhr	Tagesabschluss u. Meditation

Unser Abschluss-Tag am Freitag, den 16.03.18

7.00 Uhr bis 7.45 Uhr	Meditation im Gehen in der Natur
8.00 Uhr	Brunch
10.30 Uhr bis 11 Uhr	Abschlussgespräch, Abschiedsritual