

**TAGESABLAUF**  
**SIT DOWN – SLOW DOWN – ENJOY PEACE**

**Fam. Yvonne Bucher-Harder Voa la Sponda 14, 7078 Lenzerheide**

**WEEKEND 2 TAGE**

**23.09. - 25.09.2016 in LENZERHEIDE/ SCHWEIZ**

**FREITAG 23. SEPTEMBER check-in 20:00**

**SONNTAG 25. SEPTEMBER check-out 17:30**

**FREITAG**

20:30 Begrüssung by Elsbeth  
21.00 Meditation  
22.00 Lichterlöschen, um friedlich zu schlafen

**SAMSTAG**

05.30 Weckruf  
06.00 1. Meditation & Teilen der Liebenden-Güte  
07.00 Spazieren od. Stretching  
07.30 Frühstück  
09.00 Unterricht in Meditation  
09.30 2. Morgen-Meditation  
10.00 Pause  
10.20 Lecture & Fragen  
12.00 Mittagessen  
**13.30 Persönliche Wellnesszeit** wie Schwimmen, Wandern, etc.  
**14:00 EINFÜHRUNG MANTRA 108**  
17.00 Erfrischung  
18.30 3. Meditation  
19.00 Unterricht in Meditation  
19.30 Pause – Stretching  
20.00 Gruppen-Feedback  
21.00 Pause  
21.15 4. Abend-Meditation mit open End  
22.00 Lichterlöschen, um friedlich zu schlafen

**SONNTAG**

05.30 Weckruf  
06.00 1. Meditation & Teilen der Liebenden-Güte  
07.00 Spazieren od. Stretching  
07.30 Frühstück  
09.00 Unterricht in Meditation  
09.30 2. Morgen-Meditation  
10.00 Pause  
10.20 Lecture & Fragen  
12.00 Mittagessen  
**13.30 Persönliche Wellnesszeit**  
14.00 3. Meditation und Integration  
**14:00 LOTUS CETIYA 1. SHARING**  
17.00 ERFRISCHUNG  
17:30 ENDE