



---

# RETREAT IM HAUS NEUGLÜCK

04.04.2025 BIS 06.04.25

## PROGRAMM

### FREITAG

---

17:00 Uhr Anreise- Zimmer beziehen

---

17:30 Uhr  
19:00 Uhr Ananda Yoga & Meditation

---

19:00 Uhr  
20:00 Uhr ayurvedisches Abendessen

---

20:00 Uhr  
21:30 Uhr Vorstellungsrunde, Ablauf, Fragerunde

---

21:30 Uhr  
22:00 Uhr kurze Meditation

---

22:00 Uhr Golden Milk

---





---

**PROGRAMM**

**S A M S T A G**

---

06:30 Uhr Tee und Obst im Speiseraum

---

07:00 Uhr  
09:30 Uhr Ananda Yoga & Meditation

---

09:30 Uhr  
10:30 Uhr ayurvedisches Frühstück in Schweigen

---

10:30 Uhr  
11:00 Uhr Zeit für Einzelgespräche

---

11:00 Uhr  
13:30 Uhr Gesprächskreis, Fragen & Antworten, kurze Meditation

---

13:30 Uhr  
14:30 Uhr ayurvedisches Mittagessen in Schweigen

---

14:30 Uhr  
15:00 Uhr Zeit für Einzelgespräche

---

15:00 Uhr  
16:30 Uhr Spaziergang in Schweigen

---

16:30 Uhr  
18:30 Uhr Gesprächskreis & kurze Meditation

---

18:30 Uhr  
19:30 Uhr ayurvedisches Abendessen in Schweigen

---

19:30 Uhr  
20:00 Uhr Zeit für Einzelgespräche

---

20:00 Uhr  
21:30 Uhr Thema: Meditation & die Vorbereitung darauf

---

21:30 Uhr  
22:00 Uhr Meditation

---

22:00 Uhr Golden Milk

---





---

**PROGRAMM**

**S O N N T A G**

---

06:00 Uhr Tee und Obst im Speiseraum

---

06:30 Uhr  
08:30 Uhr Ananda Yoga & Meditation

---

08:30 Uhr  
09:30 Uhr ayurvedisches Frühstück in Schweigen

---

09:30 Uhr  
10:00 Uhr Zimmer räumen

---

10:00 Uhr  
12:00 Uhr Abschlussrunde

---

12:00 Uhr  
12:30 Uhr individueller Austausch

---

12:30 Uhr  
13:15 Uhr Mittagessen

---

13:15 Uhr Abreise

---