

# Programm

## **1.Tag**

- 15.15h Ankunft/Zimmerbezug
- 16.00h Begrüssungstee, Austausch
- 16.30h Meditation/Einführung/Beginn Schweigen
- 18.30h Abendessen
- 20.30h Meditation
- 21.30h Ende/Nachtruhe

## **2. Tag**

- 07.30h Meditation
- 08.30h Frühstück/Lunchpaket
- 10.45h Wanderung/Pause (Zug 10.52, Alp Grüm)
- 15.00h Meditation draussen /Pause
- 18.30h Abendessen
- 20.00h Meditation draussen (mit Feuerschale, Musik)
- 22.00h Nachtruhe

## **3. Tag**

- 07.00h Meditation
- 07.45h Frühstück/Lunchpaket
- 09.15h Meditation auflösen Schweigen, Gebet aufsagen und mitgeben
- 10.30h Auschecken, Zimmerabgabe
- 11.30h Wanderung (Gletschermühlen)
- 13.30h Meditation/Schlussrunde
- 14.30h Verabschiedung/Heimreise
- 15.11h Abfahrt Zug Richtung Engadin