# Vipassanā Retreat

*QuintEssenz*

*mit Ariya Baumann*

## Tagesplan Anreisetag

| | |
|---|---|
| **10:03 Uhr** | **Abfahrt ab Hafen Murg West** |
| **10:13 Uhr** | **Ankunft in Quinten / Bezug Zimmer** |
| *10:30 Uhr* | *Einleitung Meditation mit Ariya* |
| *11:15 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *12:00 Uhr* | *Pause* |
| **12:30 Uhr** | **Mittagessen** |
| *14:30 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *15:15 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *16:00 Uhr* | *Sitzmeditation / Massage Gast 1* |
| *16:45 Uhr* | *Gehmeditation / Massage Gast 1* |
| **18:00 Uhr** | **Abendessen** |
| *19:15 Uhr* | *Vortrag* |
| *20:00 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *20:30 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *21:15 Uhr* | *Ruhe oder weiter praktizieren* |

**Nach Absprache sind persönliche Gespräche während des Retreats mit Ariya möglich*

# Vipassanā Retreat

*QuintEssenz*

*mit Ariya Baumann*

## Tagesplan

| | |
|---|---|
| *6:30 Uhr* | *Wecken* |
| *7:00 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *7:45 Uhr* | *Pause* |
| **8:15 Uhr** | **Frühstück** |
| *09:00 Uhr* | *Sitzmeditation mit Anleitung* |
| *09:45 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *10:30 Uhr* | *Sitzmeditation (30 min)* |
| *11:00 Uhr* | *Gehmeditation / Massage Gast 2* |
| *11:45 Uhr* | *Pause / Massage Gast 2* |
| **12:30 Uhr** | **Mittagessen** |
| *14:30 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *15:15 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *16:00 Uhr* | *Sitzmeditation / Massage Gast 3* |
| *16:45 Uhr* | *Gehmeditation / Massage Gast 3* |
| **18:00 Uhr** | **Abendessen** |
| *19:15 Uhr* | *Vortrag* |
| *20:00 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *20:30 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *21:15 Uhr* | *Ruhe oder weiter praktizieren* |

**Nach Absprache sind persönliche Gespräche während des Retreats mit Ariya möglich*

# Vipassanā Retreat

*QuintEssenz*

*mit Ariya Baumann*

## Tagesplan

| | |
|---|---|
| *6:30 Uhr* | *Wecken* |
| *7:00 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *7:45 Uhr* | *Pause* |
| **8:15 Uhr** | **Frühstück** |
| *09:00 Uhr* | *Sitzmeditation mit Anleitung* |
| *09:45 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *10:30 Uhr* | *Sitzmeditation (30 min)* |
| *11:00 Uhr* | *Gehmeditation / Massage Gast 4* |
| *11:45 Uhr* | *Pause / Massage Gast 4* |
| **12:30 Uhr** | **Mittagessen** |
| *14:30 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *15:15 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *16:00 Uhr* | *Sitzmeditation / Massage Gast 5* |
| *16:45 Uhr* | *Gehmeditation / Massage Gast 5* |
| **18:00 Uhr** | **Abendessen** |
| *19:15 Uhr* | *Vortrag* |
| *20:00 Uhr* | *Gehmeditation* |
| *20:30 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *21:15 Uhr* | *Ruhe oder weiter praktizieren* |

**Nach Absprache sind persönliche Gespräche während des Retreats mit Ariya möglich*

# Vipassanā Retreat

*QuintEssenz*

*mit Ariya Baumann*

## Tagesplan Abreisetag

| | |
|---|---|
| *6:30 Uhr* | *Wecken* |
| *7:00 Uhr* | *Sitzmeditation* |
| *7:45 Uhr* | *Pause* |
| **8:15 Uhr** | **Frühstück** |
| *09:00 Uhr* | *Sitzmeditation mit Anleitungen* |
| *09:45 Uhr* | *Gehmeditation (30 Min.)* |
| *10:15 Uhr* | *Check-Out TREMONDI bis 11 Uhr* |
| *11:00 Uhr* | *Sitzmeditation / Massage Gast 6* |
| *11:45 Uhr* | *Gehmeditation / Massage Gast 6* |
| **12:30 Uhr** | **Mittagessen / Abschluss** |
| *13:43 Uhr* | *Abreise ab Quinten – Murg West* |
| *13:53 Uhr* | *Ankunft in Murg West* |

*Oder*

| | |
|---|---|
| *14:13 Uhr* | *Abreise ab Quinten – Unterterzen* |
| *14:33 Uhr* | *Ankunft Unterterzen* |

**Nach Absprache sind persönliche Gespräche während des Retreats mit Ariya möglich*