

Programm-Tabelle-2 Sommercamp: 9.-14.8.2022

Zeiten		Dienstag 09.08.2022	Mittwoch 10.08.2022	Donnerstag 11.08.2022	Freitag 12.08.2022	Samstag 13.08.2022	Sonntag 14.08.2022
7.30 - 8.00		Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche
07.00 - 08.00		Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi	Morgen-Meditation (Zelt) Thubten Jampa	Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi	Morgen-Meditation (Zelt) Thubten Jampa	Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi	Morgen-Meditation (Zelt) Thubten Jampa
7.40-8.10		Yoga- Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Yoga- Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Yoga- Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Yoga- Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Yoga- Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Yoga- Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Maik
08.15 - 09.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10.00 - 11.30		zu <i>Brief an einen Freund</i> Fragen-Antworten mit Frank Dick	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche
11.30 - 12.30			Mandala-Besichtigung Losang Dekyi		Mandala-Besichtigung Losang Dekyi		Abschluss - Danksagungen - Geschenke verteilen bis etwa 12.00
12.00 - 12.20		Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina	Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina	Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina	Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina	Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina	
12.30 - 13.30		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13.30 -14.30		Mittagsruhe	Mittagsruhe	Mittagsruhe	Mittagsruhe	rituelle Auflösung des Mandalas im Zelt, anschl. in den Fluss streuen, bei Lohmanns privat	Zelt ausräumen Küche aufräumen, putzen Haupthaus aufräumen, putzen Abendessen für Mönche und Team bereiten
13.45 - 15.00		Kaffee und Dessert	Kaffee und Dessert	Kaffee und Dessert	Kaffee und Dessert		
14.45 - 15.45	14.15- 15.30		Mantra-Singen (Haupthaus) Tenzin Drölkar		Klangschalen-Meditation (Haupthaus) Dian		
14. - 15.30	14-15.30	Schreibworkshop mit Heike Spingies, Carport	Malspiel (Zeltseite, außen) Sönam Chötso	Malspiel (Zeltseite, außen) Sönam Chötso			
14.00 - 14.20 14.20 - 16.00							
16.00 - 17.30	16-17.30	Medizinbuddha-Praxis (Zelt oder draussen und andere Rezitationen	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Tara-Puja, Sang-Opfer und andere	Danach Kaffeetrinken in Semkye Ling	
18.15 - 19.00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
19.00		Team-Sitzung im Blockhaus	Team-Sitzung im Blockhaus	Team-Sitzung im Blockhaus	Team-Abschluss-Sitzung im Blockhaus	ab 20 Uhr Abschlusspicknik	
20.00- 21.30	ab 20.00	Abendmeditation Thubten Kelsang	Chöd-Praxis mit Gen Losang (Zelt)	Tibet-Zentrum Hannover stellt sich vor (Zelt)	Kino-Abend: "Die Adern der Welt" Lichtspiel e. V. Schneverdingen		

Die Mönche arbeiten an dem Mandala in den Pausen und nach dem Abendprogramm.

Das Programm kann sich ändern - bitte auf Tages-Aushang schauen!

Nachtruhe ab 22.00 Uhr