

# Time Table - Inner Alchemy Retreat

## 14.12.2022

16:00 | Uhr Ankommen

**17:00 | Abendessen**

18:00 | Uhr Qi Gong

19:30 | Uhr Meditation

21:00 | Uhr Schlafen

## 15.12.2022 - 17.12.2022

5:30 Uhr | Morgengong

6:00 Uhr | Qi Gong

7:30 Uhr | Meditation

**8:30 Uhr | Frühstück**

9:30 Uhr | Meditation

11:00 Uhr | Meditation

**12:00 Uhr | Mittagessen- Fragen zur Praxis**

13:30 Uhr | Meditation

15:00 Uhr | leichtes Qi Gong und gehen

16:00 Uhr | Meditation

**17:00 Uhr | Abendessen- Fragen zur Praxis**

18:30 Uhr | leichtes Qi Gong und gehen

19:30 Uhr | Meditation

20:30 Uhr | Buddha Shakyamuni Praxis

21:00 Uhr | Schlafen

## 18.12.2022

5:30 Uhr | Morgengong

6:00 Uhr | Qi Gong

7:30 Uhr | Mediation

**8:30 Uhr | Frühstück**

9:30 Uhr | Meditation

11:00 Uhr | Meditation

**12:00 Uhr | Mittagessen**

13:00 Uhr | Seminar Ende