

Programm für das
5-Tage-Intensiv-Retreat
Kloster Damme, 20.-24. Juni 2022



Zeit	Montag 20.6.	Zeit	Dienstag 21.6.	Zeit	Mittwoch 22.6.	Zeit	Donnerstag 23.6.	Zeit	Freitag 24.6.
		7:30	Qi Gong	7:30	Qi Gong	7:30	Qi Gong	7:30	Qi Gong
		8:00	Frühstück	8:00	Frühstück	8:00	Frühstück	8:00	Frühstück
		9:30 - 12:30	Training Session 1	9:30 - 12:30	Training Session 1	9:30 - 12:30	Training Session 1	9:30 - 12:30	Letztes Training
		12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen
14:00 - 15:00	Anreise	13:30 - 15:00	Freizeit	13:30 - 15:00	Freizeit	13:30 - 15:00	Freizeit	ca. 14:00	Abreise
15:00	Check-in	15:00	Kaffee und Kuchen	15:00	Kaffee und Kuchen	15:00	Kaffee und Kuchen		
15:30 - 18:30	Erstes Training	15:30 - 18:30	Training Session 2	15:30 - 18:30	Training Session 2	15:30 - 18:30	Training Session 2		
18:30	Abendessen	18:30	Abendessen	18:30	Abendessen	18:30	Abendessen		
20:00 - 22:00	Freies Training	20:00 - 22:00	Freies Training	20:00 - 22:00	Freies Training	20:00 - 22:00	Freies Training		