

**TAGESABLAUF**  
**Oster-Retreat mit Dr. Sylvia Kolk**  
Vom Pegasushof bei Glücksburg zu dir nach Hause  
**11. – 16. April 2025**

---

**Freitag 11. April 2025**

20.00 – 21.30 Uhr Einführung ins Retreat – Vortrag – Meditation **Live**

**Samstag 12. – Dienstag 15. April 2025**

6.00 – 6.45 Uhr Sitzen

6.45 – 7.15 Uhr Gehen – (kurze Einführung in die Atembetrachtung, **ausschl. am 12. April Live**)

7.15 – 8.00 Uhr Stille Meditation **Live**

**8.00 – 10.00 Uhr MorgenPause**

10.00 – 10.45 Uhr Stille Meditation

10.45 – 11.10 Uhr Gehmeditation – (kurze Einführung dazu, **ausschl. am 12. April Live**)

11.15 – 11.40 Uhr stille Meditation **Live**

11.50 – 13.00 Uhr Dhamma-Vortrag **Live**

**13.00 – 15.00 Uhr Mittagspause**

15.00 – 16.00 Uhr Yoga mit Ulrike Vogel **Live**

16.00 – 16.45 Uhr stille Meditation

16.45 Uhr – 17.10 Uhr Gehen

17.15 Uhr – 18.00 Uhr geleitete Meditation **Live**

**18.00 Uhr – 19.30 Uhr Abendpause**

19.30 Uhr – 20.00 Uhr stille Meditation **Live**

20.00 Uhr – ca. 21.15 Uhr Fragen und Antworten – sowie eine Metta-Meditation **Live**

**Mittwoch 16. April 2025**

Der Morgen ist bis einschließlich Dhamma-Vortrag wie an den Vortagen

11.50 – 13.00 Uhr Dhamma-Vortrag **Live**

13.00 – ca. 13.45 Uhr Abschluss des Retreats mit Austausch **Live**