



# Enlightenment Intensive Retreats mit Tom Tiller

## Zeitplan für das eintägige Online-Retreat

### **Vorabend:**

21:00 Uhr Technische Fragen klären  
Den Tag & Organisatorisches besprechen  
Kontemplationstechnik/ persönliche Frage klären

### **Retreat:**

Ab 7:00 Uhr Zoom starten, Anmelden, Ankommen,  
7:15 Uhr Gemeinsamer Start  
7:20 Uhr Dyade 1  
8:10 Uhr Frühstück  
8:40 Uhr Dyade 2  
9:30 Uhr Dyade 3  
10:20 Uhr Tee-Pause  
10:35 Uhr Dyade 4  
11:25 Uhr Dyade 5  
12:15 Uhr Kurzer Check in  
12:30 Uhr Mittagspause/ Möglichkeit zu persönlichem Gespräch  
13:45 Uhr Dyade 6  
14:35 Uhr Dyade 7  
15:25 Uhr Snack & Geh-/ Bewegungsmeditation  
16:15 Uhr Dyade 8 & Augen-/Gesichtsübungen  
17:05 Uhr Dyade 9  
17:55 Uhr Abendessen/ Möglichkeit zu persönlichem Gespräch  
18:45 Uhr Dyade 10  
19:35 Uhr Dyade 11  
20:20 Uhr Kurze Meditation  
20:30 Uhr Gemeinsame Abschlussrunde & Abschlussbemerkungen  
21:00 Uhr Ende