

# Guru Purnima-Retreat 2025

## mit Swami Shubamritananda

### Freitag, 4. Juli

|               |                                         |
|---------------|-----------------------------------------|
| 15.00 -       | Anreise und Anmeldung                   |
| 18.30 - 20.00 | 108 Namen, Bhajans, Arati               |
| 20.00 - 20.30 | Einführung                              |
| 20.30 - 21.15 | Abendessen                              |
| 21.15 - 22.00 | Seva (Abräumen des Abendessens, Spülen) |

### Samstag, 5. Juli

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| 06.00 - 07.15 | Archana (1000 Namen) + Aiyi Giri Nandini     |
| 07.30 - 08.45 | Amrita-Yoga mit Abheda                       |
| 08.00 - 09.45 | Frühstück                                    |
| 09.30 - 10.00 | SEVA (Vorbereitung Mittagessen, Spülen etc.) |
| 10.00 - 10.30 | Meditation                                   |
| 10.30 - 11.30 | Spiritueeller Vortrag (Satsang)              |
| 11.30 - 11.50 | Teepause                                     |
| 11.50 - 12.30 | Fragen und Antworten                         |
| 12.30 - 13.00 | Gehmeditation                                |
| 13.00 - 14.00 | Mittagessen                                  |
| 14.00 - 15.00 | SEVA / Zeit zum Ausruhen oder Spaziergehen   |
| 15.00 - 16.00 | Bhajan-Klasse mit Amrita                     |
| 16.00 - 16.15 | Teepause                                     |
| 16.15 - 17.15 | Fragen und Antworten                         |
| 17.15 - 17.45 | Weiß-Blüten-Meditation                       |
| 17.45 - 18.30 | Pause                                        |
| 18.30 - 20.00 | Bhajans, Arati                               |
| 20.00 - 21.00 | Abendessen                                   |
| 21.00 - 21.45 | SEVA (Abräumen des Abendessens, Spülen)      |

### Sonntag, 6. Juli

|               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 06.00 - 07.00 | Archana (1000 Namen)            |
| 07.30 - 09.00 | Atma Puja                       |
| 09.00 - 09.45 | Frühstück                       |
| 09.45 - 10.25 | SEVA                            |
| 10.30 - 11.30 | Spiritueeller Vortrag (Satsang) |
| 11.30 - 12.30 | Fragen und Antworten            |
| 12.30 - 12.45 | Teepause                        |
| 12.45 - 13.30 | Bhajans, Arati, Prasad          |
| 13.30 - 14.30 | Mittagessen                     |