



**O  
S  
T  
E  
R  
-  
R  
E  
T  
R  
E  
A  
T**

**2  
0  
2  
6**

**Freitag, 03.04.**

<b>ab 15.00</b>	<b>Anmeldung</b>
<b>18.30 – 20.00</b>	<b>108 Namen, Bhajans, Aarati</b>
<b>20.00 – 20.30</b>	<b>Einführung</b>
<b>20.30 – 21.15</b>	<b>Abendessen</b>
<b>21.15 – 22.00</b>	<b>Seva</b>

**Samstag, 04.04.**

<b>06.00 – 07.15</b>	<b>Archana (1000 Namen) + Aiyi Giri Nandini</b>
<b>07.30 – 08.45</b>	<b>Amrita-Yoga mit Abheda</b>
<b>08.00 – 09.45</b>	<b>Frühstück</b>
<b>09.30 – 10.00</b>	<b>Seva</b>
<b>10.00 – 10.30</b>	<b>Meditation</b>
<b>10.30 – 11.45</b>	<b>Spiritueller Vortrag (Satsang)</b>
<b>11.45 – 12.00</b>	<b>Pause</b>
<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Fragen &amp; Antworten</b>
<b>13.00 – 14.00</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>14.00 – 15.00</b>	<b>Seva / Freizeit / Spaziergang</b>
<b>15.00 – 15.45</b>	<b>Film: Ammas Programm Hof Herrenberg 2025</b>
<b>15.45 – 16.15</b>	<b>Pause</b>
<b>16.15 – 17.15</b>	<b>Bhajan-Kurs</b>
<b>17.15 – 17.45</b>	<b>Weißer Blüten-Meditation</b>
<b>17.45 – 18.30</b>	<b>Pause</b>
<b>18.30 – 20.00</b>	<b>Bhajans, Aarati</b>
<b>20.00 – 21.00</b>	<b>Abendessen</b>
<b>21.00 – 21.45</b>	<b>Seva</b>

**Sonntag, 05.04.**

<b>06.00 – 07.00</b>	<b>Archana (1000 Namen)</b>
<b>07.30 – 09.00</b>	<b>Atma Puja</b>
<b>09.00 – 09.45</b>	<b>Frühstück</b>
<b>09.45 – 10.25</b>	<b>Seva</b>
<b>10.30 – 11.30</b>	<b>Spiritueller Vortrag (Satsang)</b>
<b>11.30 – 12.30</b>	<b>Fragen &amp; Antworten</b>
<b>12.30 – 12.45</b>	<b>Pause</b>
<b>12.45 – 13.30</b>	<b>Bhajans, Aarati, Prasad</b>
<b>13.30 – 14.30</b>	<b>Mittagessen – Ende des Retreats</b>

