

## Internationales Stadttretreat 2015 Wochenangebot im BTB

### The Greater Mandala of Uselessness and Aesthetic Appreciation

Zeit	Sonntag 22.11.	Montag 23.11.	Dienstag 24.11	Mittwoch 25.11	Donnerstag 26.11.	Freitag 27.11.	Samstag 28.11	Sonntag 29.11.
08:00 – 09:00		Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation		
09:00 – 10:00	09:30 Ankommen	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		
10:00 – 11:00	<b>10:00 Einführungstag</b>	<b>Textstudium „The Greater Mandala*“</b>	<b>Textstudium „The Greater Mandala*“</b>		<b>Textstudium „The Greater Mandala*“</b>	<b>Textstudium „The Greater Mandala*“</b>		<b>Abschlussstag 10:00-12:45</b>
11:00 – 11:30		Pause	Pause		Pause	Pause		
11:30 -12:45		<b>Körperfitness hilft der Meditation</b>	<b>Körperfitness hilft der Meditation</b>		<b>Körperfitness hilft der Meditation</b>	<b>Körperfitness hilft der Meditation</b>		
13:00 – 14:00		Mittagsmeditation	Mittagsmeditation	Mittagsmeditation	Mittagsmeditation	Mittagsmeditation		
14:00 – 16:00		Mittagspause	Mittagspause		Mittagspause	Mittagspause	<b>Museumsbesuch 14:00 BTB</b>	<b>Sanghatag</b>
16:00 – 16:40		<b>Chorsingen</b>	<b>Chorsingen</b>		<b>Chorsingen</b>	<b>Chorsingen</b>	<b>14:30 Foyer MuseumDahlem</b>	
17:00 – 18:00	<b>17:30 Ende Einführungstag</b>	<b>Musik und Meditation</b>	<b>Musik und Meditation</b>		<b>Musik und Meditation</b>	<b>Musik und Meditation</b>		
18:00 – 19:00								
19:00 – 21:30			<b>Sangha-Abend</b>	<b>Meditation und Puja 19:30 – 21:00</b>	<b>Grundlagenkurs Mitrastudium</b>	<b>Meditationsabend 19:30 – 21:30</b>		

\*aus „Sangharakhita“ Wisdom beyond Words“ Einführung in Teil 4 (Ratnaguna-Samcayagatha)