

TAG	Zeit	Programm	
Sonntag, 29.12.2024 PÜNKTLICHER Programm Start	16:00	:-) Ankunft und "Checkin", Zimmer beziehen, andere begrüßen, Auto verparken, etc.	
	17:00	Willkommen und "Deeper Look" in die Besonderheit der Osho Aktiven Meditationen.	
	19:00	Anschließend Praxis anhand der Osho Kundalini Meditation Abendessen	Eine hochwirksame Methode, die durch Schütteln deinen Energiefluß überall dort wo er unterdrückt wird, zum Entspannen und Loslassen zu bringen.
	20:15 im Anschluss	Vorstellungsrunde, Vorstellung Konzeption des Festivals OSHO MAHAMUDRA MEDITATION	Diese sanfte Meditation ist eine Begegnung mit dem Kosmos, mit der gesamten Existenz. Sie hilft dir, dich zu verbinden, zu verschmelzen und auf der tiefsten Ebene loszulassen. Diese frühmorgendliche Meditation ist eine schnelle, intensive und gründliche Möglichkeit, alte, tief verwurzelte Muster im Körper zu durchbrechen und Freiheit, Zeugnis, Stille und Frieden zu erfahren.
Montag, 30.12.2023	07:30	OSHO DYNAMISCHE MEDITATION	
	09:00	Frühstück	
	10:15	Buddhafeld Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld. Mantra Singen, Tanz und mehr. Dadurch erschaffen wir gemeinsam Qualitäten wie Präsenz, Klarheit, Liebe und Lebensfreude.	
	im Anschluss	Unterweisung in das Thema "Be Here Now"	
	im Anschluss	Meditation für tägliche Leben	
	im Anschluss	Work as Meditation - Arbeit in Stille	Your Work Should Be Your Joy. To understand meditation is to understand that meditation can happen anytime and anywhere at any time – on the bus, sitting in front of the computer, taking a walk. Doing almost anything.
	12:00	NO MIND TASTER	From tension to relaxation: from mind to no-mind. The mind is creating all your misery. With the mind gone, misery is gone, and suddenly you are full of energy.
	13:00	Mittagessen	
	14:15	RELAX! Geführte Meditation zur Tiefenentspannung ca. 15 Minuten Pause	In dieser Meditation lässt du alles Leiden – dein eigenes und das aller Wesen dieser Welt – los. Das Herz kann Wunder vollbringen. Es transformiert die Energie von Leid sofort in Glückseligkeit.
	ca. 15:15	OSHO HEART MEDITATION ca. 15 Minuten Pause	
ca. 16:45	OSHO KUNDALINI MEDITATION		
19:00	Abendessen		
20:15	OSHO EVENING MEETING MEDITATION	Die Kunst des Zuhörens. Das Evening Meeting ist eine Gelegenheit „Stille ohne jegliche Mühe“ zu erfahren und das ist der Schlüssel dafür, ein scharfes Bewusstsein in dein tägliches Leben zu bringen. Oshos revolutionärer Meditationsansatz nutzt das einfache Verständnis, dass wir Sinnesphänomene nur in Echtzeit, hier und jetzt, wahrnehmen können. Im Evening Meeting nutzen wir vor allem durch den Osho Talk den Klang seiner Worte, um in die Gegenwart zu kommen.	
21:30	Trancedance mit Sumitra (unter Vorbehalt) Feuerzeremonie - Alles was wir nicht mehr brauchen wird verbrannt.	Diese aktive kraftvolle Technik erzeugt einen Energiekreis, der dich zu einer natürlichen Zentrierung führt.	
Dienstag, 31.12.2023	07:30	OSHO MANDALA MEDITATION	
	09:00	Frühstück Buddhafeld: Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld. Mantra Singen, Tanz und mehr. Dadurch erschaffen wir gemeinsam Qualitäten wie Präsenz, Klarheit, Liebe und Lebensfreude.	
	10:15	Unterweisung in das Thema "Be Here Now"	
	im Anschluss	Kurze Meditationen für das tägliche Leben	
	im Anschluss	Work as Meditation - Arbeit in Stille	Eine aktive Methode mittels intensiver Atmung die sieben Chakren für den Energiefluss zu öffnen und Bewusstsein, Vitalität und Stille zu erfahren.
	11:45	OSHO CHAKRA BREATHING MEDITATION	
	13:00	Mittagessen	
	14:15	RELAX! Geführte Meditation zur Tiefenentspannung	
	15:15	OSHO DEVAVANI MEDITATION ca. 15 Minuten Pause	Entdecke die göttliche Stimme und das innere Kind
	16:45	OSHO KUNDALINI MEDITATION	

Mittwoch, 01.01.2024

19:00 Abendessen  
19:00 OSHO EVENING MEETING MEDITATION  
im Anschluss Silvester Tanz Party  
07:45 KUNDALINI POWER SHAKING MEDITATION  
09:00 Frühstück  
10:15 Buddhafeld! Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld.  
Mantra Singen, Tanz und mehr. Dadurch erschaffen wir gemeinsam Qualitäten  
wie Präsenz, Klarheit, Liebe und Lebensfreude.  
im Anschluss Unterweisung in das Thema "Be Here Now"  
im Anschluss Kurze Meditationen für das tägliche Leben  
im Anschluss Work as Meditation - Arbeit in Stille  
ca. 15 Minuten Pause  
13:00 Mittagessen  
14:15 RELAX! Geführte Meditation zur Tiefenentspannung  
ca. 15 Minuten Pause

Eine ekstatische Meditation! Just become the shaking.

Diese aktive Zentrierungsmeditation basiert auf Sufi-Techniken, die von Osho weiterentwickelt und erweitert wurden. Mithilfe des Atems und einer Reihe koordinierter Körperbewegungen, gefolgt von Wirbelbewegungen, konzentriert sich Ihre Energie im Hara, dem Zentrum der „Lebensenergie“ unterhalb des Nabels.

15:15 OSHO NO DIMENSION MEDITATION  
Pause  
16:45 OSHO KUNDALINI MEDITATION  
19:00 Abendessen  
19:00 OSHO EVENING MEETING MEDITATION  
20:30 Klangreise mit Rolf (unter Vorbehalt)  
21:15 OSHO GOURISHANKAR MEDITATION

Eine kraftvolle Zentrierungsmeditation zur Erreichung des höchsten Gipfels.

Donnerstag, 02.01.2024

07:45 OSHO DYNAMISCHE MEDITATION  
09:00 Frühstück  
10:15 Wir kreieren gemeinsam ein Buddha-Feld  
im Anschluss Unterweisung in das Thema "Be Here Now"  
im Anschluss Kurze Meditation für den Alltag  
im Anschluss Work as Meditation - Arbeit in Stille

Eine außergewöhnlicher Tanz ins Mysterium – vom Lachen, Dschungel bis zum Herzschlag der Rhythmen der Welt. Ein wilder Beat authentischer Instrumente aus Indien, Afrika und Südamerika.

11:45 OSHO LAUGHING DRUMS  
13:00 Mittagessen  
14:15 RELAX! Geführte Meditation zur Tiefenentspannung  
Pause  
15:30 OSHO NATARAJ TANZ MEDITATION  
Pause  
16:45 OSHO KUNDALINI MEDITATION  
19:00 Abendessen  
20:15 OSHO EVENING MEETING MEDITATION  
21:30 Sharing Runde  
07:30 OSHO LAUGHING DRUMS CELEBRATION MEDITATION  
09:00 Frühstück

Werde zum Tanz und erlebe Glückseligkeit!

Freitag, 03.01.2024

10:00 OSHO VIPASSANA MEDITATION  
Pause  
11:30 Feedback  
12:00 Angel Walk  
13:00 Mittagessen  
Rolling home

Eine Reise in und durch deinen Körper mit anschließender Trommelmusik und Stille

Diese Meditation basiert auf einer Methode von Gautama Buddha. Sie dient dazu, Bewusstheit, Achtsamkeit, Wachheit, das Zeuge-Sein zu üben. Die Osho Form der Vipassana macht daraus eine angenehme, lebensfrohe Erfahrung.