

# Bunbus Weg

Programm der Ikigai-Woche in Niedamirow : 10.10.2017 — 15.10.2017

## DIENSTAG

ab 14.00 Anreise und Beginn: den Ikigai-Circle öffnen – Eröffnungszeremonie  
16.00 Einführung in den Ikigai-Prozess, in die Ikigai-Matrix, in dein Ikigai-Tagebuch  
19.30 Abendbrot

.....

## MITTWOCH

7.30 Meditation und/oder Joggen + 8.00 draußen sein, Bodydynamics  
9.30 Yoga und Kampfkunst (Atmung und Form)  
12.30 Mittag — anschließend bis 19.00 Stille und Schweigen — innerer Dialog  
19.00 Abendbrot

.....

## DONNERSTAG

7.30 Meditation und/oder Joggen + 8.00 draußen sein, Yoga&Qi Gong  
9.30 Arbeit an deiner Ikigai-Matrix; Exploration der inneren Landschaft  
15.00 Kampfkunst (Form und Körper-Arbeit) und Bogenschießen (Zanshin, Anker, Zentrum)  
18.00 Abendmeditation/Kontemplation

.....

## FREITAG

7.30 Meditation und/oder Joggen + 8.00 draußen sein, Yoga&Bodydynamics  
9.30 Kalligrafie und Visualisierung — Zeit und Raum vergessen  
15.00 Arbeit an deiner Ikigai-Matrix; Exploration der inneren Landschaft  
18.00 Abendmeditation/Kontemplation

.....

## SAMSTAG

7.30 Meditation und/oder Joggen + 8.00 draußen sein, Yoga, Qi Gong  
9.30 Arbeit an deiner Ikigai-Matrix;  
12.30 Mittag  
15.00 Wanderung im Riesengebirge mit Einkehr in tschechischer Kneipe  
20.00 Abendbrot + schöner Abend

.....

## SONNTAG

9.00 Frühstück  
9.45 Mein Ikigai — Abschluszeremonie  
11.00 Verabschiedungsrunde  
11:30 Mittag + anschließend Abreise

Die einzelnen Module sind im Programm verschiebbar und abhängig von Wetter, organisatorischen Faktoren und Bedürfnissen konfigurierbar.

› täglich (außer Dienstag und Sonntag) 8.45 Frühstück  
› täglich (außer Dienstag und Sonntag) 12.30 Mittag  
› täglich (außer Dienstag und Samstag) 19.00 Abendbrot

lockere Kleidung für Yoga und Kampfkunst einpacken; Yogamatten und Meditationskissen (wenn vorhanden) mitbringen; Outdoorbekleidung und festes Schuhwerk nicht vergessen

Abendgestaltung: frei – lesen, quatschen, schlafen, chillen, am Kamin sitzen

[thomashoenel.de/bunbus-weg/](http://thomashoenel.de/bunbus-weg/)