



Zen Meets Creative

Zen trifft Kreativität

Workshop-Wochenende für alle Altersgruppen – Keine Vorkenntnisse erforderlich/Workshop-Weekend for all ages – no prior experience necessary

Programm

Änderungen vorbehalten/changes possible

Donnerstag/Thursday

- **16:00 Uhr:** Anreise/Arrival
- **18:30 Uhr:** gemeinsames Abendessen/Dinner together
- **20:00 Uhr:** Begrüßungsrunde, anschließend geführte Entspannungsmeditation/Meeting circle and guided relaxation meditation with Xiaoqing

Freitag/Friday

- **07:30 Uhr:** Morgenmeditation/Morning Meditation guided by Xiaoqing
- **08:30 Uhr:** Frühstück/Breakfast
- **10:00 Uhr:** Körperbewusstes, spielerisches Malen/playful embodied painting & mark making with Gabriela
- **12:30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen/lunch together
- **14:00 Uhr:** Mittagspause, freie Zeit/lunch break, unstructured time
- **15:30 Uhr:** Collage-Workshop: *Was nährt mich?/What nourishes me?* with Xiaoqing and Gabriela
- **18:30 Uhr:** gemeinsames Abendessen/dinner together

- **20:00 Uhr:** Tiefenentspannung “Deep Rest” angeleitet von Xiaoqing

Samstag

- **07:30 Uhr:** Morgenmeditation/Morning Meditation guided by Xiaoqing
- **08:30 Uhr:** Frühstück/Breakfast
- **10:00 Uhr:** “Stream of Consciousness”—freies Schreiben oder malen/— free writing or painting guided by Gabriela
- **12:30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen/lunch together
- **14:00 Uhr:** Mittagspause, freie Zeit/lunch break, unstructured time
- **15:30 Uhr:** Spiel als Tor zur Kreativität/play as gateway to authentic self expression (mit Gabriela & Xiaoqing)
- **18:30 Uhr:** Abendessen
- **20:00 Uhr:** Sanfte Bewegung/Somatic movement – Gabriela & Xiaoqing

Sonntag

- **09:00 Uhr:** Frühstück
- **10:00 Uhr:** Gehmeditation (X.) anschliessend Abschlussrunde (G.& X.)
- **13:00 Uhr:** Mittagessen
- **14:00 Uhr:** Abreise