

## Tisdag 8 augusti - start efter lunch

12.00 – 13.00	Lunch	
13.00 – 14.00	Välkommenhälsning. Allmän information om anläggningen, tider, Inriktning på retreaten. Avslappningsövning. Retreatens namn – Vårt sanna jag - introduktion (1)	
14.00 – 15.15	Tian Yuan & Di Yuan utbildning för nybörjare	Tian Yuan & Di Yuan fördjupning och träning
15.15 – 15.45	Fika	
15.45 – 16.30	Om Qi, medvetande, helhet – en översiktlig beskrivning.	
16.30 – 18.00	Tian Yuan & Di Yuan utbildning för nybörjare	Tian Yuan & Di Yuan fördjupning och träning
18.00 – 19.30	Middag	
19.30 – 20.30	Finn vårt sanna jag Meditation / healing	

## Onsdag 9 augusti

07.30 - 08.30	Morgonträning. <b>TIAN YUAN, DI YUAN, DRAG QI</b> – instruktion. Träning av <b>drag Qi</b> kombinerat med healing.	
08.30 – 09.45	Frukost	
09.45 – 12.30	Utbildning <b>REN YUAN</b>	Fördjupning <b>REN YUAN</b>
12.30 – 14.00	Lunch	
14.00 – 15.15	Utbildning <b>REN YUAN</b>	Fördjupning <b>REN YUAN</b>
15.15 – 16.00	Fika	
16.00 – 18.00	Utbildning <b>REN YUAN</b>	Fördjupning <b>REN YUAN</b> Träning <b>REN YUAN</b> .
18.00 – 19.30	Middag	
19.30 – 20.30	Om Qi – fortsättning från dag 1 <b>TIAN YUAN, DI YUAN</b> träning.	

## Torsdag 10 augusti.

07.30 - 08.30	Avslutning av utbildning <b>REN YUAN</b>	Träning <b>REN YUAN</b>
08.30 – 09.45	Frukost	
09.45 – 11.00	Hur vi kan använda medvetandet aktivt (Qi-fälts-bygge). Avslappning. Innebörden av de 6 verserna. Hur medvetandet används under träning. Berätta om olika möjligheter att använda medvetandet t.ex. inför sömn, att planera och utföra aktiviteter, att skapa lugn etc. Diskutera i grupp.	
11.00 – 11.15	Reservtid	
11.15 – 12.30	Inledning för att träna på ett bra sätt (skapa närvaro, glädje, harmoni). <b>REN YUAN</b> träning.	
12.30 – 14.00	Lunch	
14.00 – 14.50	Översiktligt om hjärtats kvaliteter och medvetandets mönster (positiva & negativa). Orsaken till att de uppstår. Illustration med exempel från verkliga livet. Mönster i vår natur hos träd, växter. Mönster i olika miljöer, intressegrupper, företag och företagskultur, olika länder t.ex. baserat på styrelseskick och historia, religioner.	
15.00 – 16.30	Slottsvisning (betalas av deltagaren i visningen) eller Fika + Ren Yuan träning	
16.40 – 18.00	Fortsättning om hjärtats kvaliteter och medvetandets mönster / Squats introduktion, medvetandeaktiviteter och <b>Squats</b> träning Kort introduktion TONG YUAN, meditation för att öppna hjärtat. Meditation "Tillit".	
18.00 – 19.30	Middag	
19.30 – 20.30	<b>TIAN YUAN, DI YUAN</b> träning. TONG YUAN Meditation "Öppenhet".	

## Fredag 11 augusti.

07.30 - 08.30	<b>REN YUAN</b> träning
08.30 – 09.45	Frukost
09.45 – 11.00	Att arbeta med mönster. Varför är det viktigt? Hur gör vi? Vad är viktigt när vi gör detta arbete? Fortsättning 11.15.
11.00 – 11.15	<b>Träna Squats</b>
11.15 – 12.30	Ett mönster väljs. Detta mönster skall under meditationen illustreras (ett litet skådespel) så att deltagarna kan uppleva hur de reagerar på mönstret. Därefter genomföres den inre dialogen för att uppnå ett resultat. Självobservation – hur man kan bete sig för att förbli lugn och harmonisk.
12.30 – 14.00	Lunch
14.00 – 15.15	<b>TIAN YUAN, DI YUAN</b> träning Inledning om kärlek. Tong Yuan Meditation "Kärlek". Introduktion till naturpromenad. Formera grupper (4 – 5 deltagare i varje grupp). Man kan även gå enskilt.
15.15 – 15.45	Fika
15.45 – 17.00	Naturpromenad i grupper eller enskilt (4 – 5 deltagare i varje grupp). Upptäck naturen tillsammans och dess beteende. Självobservation på det egna beteendet vid diskussioner. (Eventuellt kan ett ämne användas för diskussion).
17.00 – 18.00	<b>REN YUAN</b> träning.
18.00 – 19.30	Middag
19.30 – 20.30	<b>TIAN YUAN, DI YUAN</b> träning. TONG YUAN Meditation "Tacksamhet".

## Lördag 12 augusti.

07.30 - 08.30	<b>REN YUAN</b> träning.
08.30 – 09.45	Frukost
09.45 – 11.00	Ett mönster väljs. Detta mönster skall under meditationen illustreras (ett litet skådespel) så att deltagarna kan uppleva hur de reagerar på mönstret. Därefter genomföres den inre dialogen för att uppnå ett resultat. Självoobservation – hur man kan bete sig för att förbli lugn och harmonisk.
11.00 – 11.30	Gruppdiskussion – vad är oklart, obegripligt av det vi som lärare lärt ut. Formulera frågor till lärarna.
11.30 – 12.30	Frågestund med lärarna.
12.30 – 14.00	Lunch
14.00 – 15.15	Träna <b>Tian Yuan och Di Yuan</b> med koppling till mönster. Fokuserad / ej fokuserad? Vilka tankar dyker upp?
15.15 – 15.45	Fika
15.45 – 17.00	Gruppdiskussion <ul style="list-style-type: none"><li>• Vad kan vi ta med oss från retreaten till vår vardag? Grupper (ca 6 personer)</li><li>• Redovisning tillsammans från varje grupp. Varje grupp lämnar tre viktiga saker att använda i vardagen.</li></ul>
17.00 – 18.00	Fortsatt frågestund med lärarna / alternativt <b>REN YUAN</b> träning. Utvärderingsdokument lämnas ut.
18.00 – 19.30	Middag
19.30 – 20.30	<b>TIAN YUAN, DI YUAN</b> träning. <b>TONG YUAN</b> Meditation "Gongjing".

## Söndag 13 augusti.

07.30 - 08.30	<b>REN YUAN</b> träning.
08.30 – 09.45	Frukost
09.45 – 11.00	Helhetssyn på livet - vårt sanna jag – en möjlighet? Vad är resultatet av att närma sig det sanna jaget? Hur kan du fortsätta ditt arbete för att uppnå detta? Träningsmöjligheter i grupp i framtiden, European Qi-hub. Retreater. Lärarytning.
11.00 – 11.30	Träna <b>Tian Yuan och Di Yuan</b> .
11.30 – 12.30	Grupp-healing, avslutsord. Avslutning
12.30 – 14.00	Lunch