



# LICHTFAMILIE SEMINAR TAGESABLAUF

## Große Runde

Morgens finden wir uns nach der gemeinsamen Sonnenaufgangsmeditation und einem individuellen vegetarischen Frühstück (jeder für sich, da jeder andere Geschmäcker hat) um 9:00 zur ersten Großen Runde zusammen. Der offizielle Einstieg in den Tag ist eine Zusammenkunft, in der wir uns als Gruppe einstimmen und die wichtigsten Punkte untereinander aufteilen. Ebenfalls singen wir, sprechen ein Gebet und schauen, was ansteht.



## Workshopzeit 1

In der Workshopzeit teilen wir uns auf: Einige widmen sich der gemeinschaftlichen Arbeit und bereiten die Lebensräume für weitere Aktivitäten vor, andere üben sich im gemeinsamen Singen oder kollektivem Paneurhythmietanz. Auch die Kinder haben einen festen Platz in unseren Reihen: Neue Lebensräume werden hier entdeckt und Klein und Groß kommen zur Entfaltung.



## Pausen

In den Pausen wird das Erfahrene und Gelernte bewusst integriert. Die Regeneration ist ebenso wichtiger Bestandteil wie die aktiven Phasen. Wir üben uns darin, die gemeinsam geschaffene Energie in unserem heiligen Raum hoch zu halten.



## Workshopzeit 2

In der Workshopzeit teilen wir uns auf: Einige widmen sich der gemeinschaftlichen Arbeit und bereiten die Lebensräume für weitere Aktivitäten vor, andere üben sich im gemeinsamen Singen oder kollektivem Paneurhythmietanz. Auch die Kinder haben einen festen Platz in unseren Reihen: Neue Lebensräume werden hier entdeckt und Klein und Groß kommen zur Entfaltung.



### Gemeinsames Essen

Es gibt zwei feste Mahlzeiten, bei denen alle Teilnehmer gemeinsam speisen. Wie schon beschrieben legen wir sehr hohen Wert auf das Essen in Stille, da es sich um eine bewusste Verbindung mit dem Essen handelt und wir hier in die Segnung und Dankbarkeit dessen gehen, was uns vom Leben geschenkt wurde. Übt gerne schonmal zu Hause, auch beim Benutzen des Geschirrs ohne Klimpern zu essen, bis die Stille ganz bei Euch einkehrt. Natürlich gibt es für diese Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen) auch feste Zeiten. Die Kinder sind übrigens immer mit an Bord. Wir sind ihre besten Vorbilder und sie dürfen gerne mit uns am Tisch üben.



## Der Abend

Abends kommen wir in Gruppen zum Austausch zusammen. Hier darf sich gerne gegenseitig inspiriert werden. Wir öffnen den Raum bis 22 Uhr. Die Nachtruhe soll jeden einladen, morgens wieder frisch und energetisiert in den neuen Tag zu starten.



## Kinder - und Jugendprogramm

Wir möchten unseren Familien die Möglichkeit bieten, voll und ganz in die Erfahrung einzutauchen und geben uns große Mühe, auch für die Kleinen einen Ort der Entfaltung zu gestalten. Damit sie sich wohl und gut aufgehoben fühlen, sorgen wir vor Ort immer für ausreichend Fachkräfte, die sich mit Leidenschaft und Hingabe um unsere teilnehmenden Kinder und Jugendlichen kümmern und sie an die Hand nehmen mit allen Themen, die sie bewegen.

Je nach Anzahl und Alter der Kinder variiert unser Programm. Eltern sowohl als auch alle anderen Teilnehmer sind immer herzlich eingeladen, sich zu beteiligen – sowohl beim Erwachsenenprogramm, als auch beim Kinderprogramm. Denn unsere Kinder sind die Träger der Zukunft und bringen neue Qualitäten mit, die große Inspiration und Freude für unsereins birgen können, wenn wir nur genau hinschauen.



## ORGANISATORISCHES

**Wo:** [projektraum-drahnisdorf.de](http://projektraum-drahnisdorf.de) (ca. 1h südlich von Berlin)

**Wann:** 2.–9. August

**Anreise:** 2. August (Startschuss: offiziell 18:00Uhr)

**Abreise:** 9. August nach dem Frühstück

## TAGESPLAN ÜBERSICHT

*(Die Zeiten können je nach Treffen und Jahreszeit ein bisschen variieren; bei einem einwöchigen Treffen gibt es in der Regel einen gemeinsamen Ausflug mit Picknick.)*

**Ideal 15 Minuten vor Sonnenaufgang** Sonnenaufgangsmeditation

**07:30–08:30** Frühstück

**09:00–09:30** Große gemeinsame Runde

**09:30–10:30** Spirituelle Aktivität (Singen, Paneurhythmie, Vertiefen der Lehre)

**10:30–11:30** Gemeinschaftliches Arbeiten

**11:30–13:30** Gymnastikübungen  
Singen (1–3 Lieder)  
Vortrag von Omraam Mikhaël Aïvanhov

**Mittagessen**

**15:00–16:00** Spirituelle Aktivität (Singen, Paneurhythmie, Vertiefen der Lehre)

**16:00–17:00** Gemeinschaftliches Arbeiten

**18:30 Singen** (1–3 Lieder)

**Abendessen**

**Kinder- und Jugendprogramm**

**09:30–12:30** (bis nach dem Vortrag, dann gibt es ein gemeinsames Essen in Stille)

**15:00–18:00**