Düntsam Community

English version

MEDITATIONSRETREAT MIT DEM EHRW.

Sabchu Rinpoche

Düntsam 11

07 Sep

2026

15 Sep

Liebe Freunde,
wir freuen uns, das Thema unseres Düntsam 11 Retreats vorstellen zu dürfen, das Herz-Sutra, *Prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtram*.
Pāram bedeutet „das andere Ufer", *ita* bedeutet „gegangen", *prajñā* bedeutet „Einsicht, Weisheit" und *hṛdaya* bedeutet „Herz, Essenz" – die Essenz der Einsicht oder Weisheit, die uns zum anderen Ufer bringt.

So habe ich gehört...

Die meisten von uns haben diesen überlieferten Mahāyanā-Grundlagentext irgendwann rezitiert, aber habt ihr seine Bedeutung wirklich verstanden? Wenn nicht, kann euch dieses Retreat helfen, die tiefere Bedeutung hinter seinen vielen Verneinungen zu entschlüsseln.

Wie sehen wir die Realität? Was ist ein geistiges Objekt? Dies sind einige der faszinierenden Aspekte dieses Sutras, das zur Leerheit führt, auch bekannt als ***śūnyatā* – die Abwesenheit inhärenter Existenz in allen Phänomenen**. Selbst als konzeptionelles Verständnis ist es eine große Unterstützung für alle buddhistischen Praktizierenden. Es ist nicht nur die philosophische Grundlage, sondern alle buddhistischen Übungen, einschließlich tantrischer und yogischer Praktiken, erfordern von den Praktizierenden angemessene Kenntnisse dieser unverzichtbaren Grundlage. Daher wird das Studium der Grundzüge dieses Themas für uns in vielerlei Hinsicht von großem Nutzen sein.

Der Ehrwürdige Sabchu Rinpoche

Sabchu Rinpoche ist ein zeitgenössischer tibetischer buddhistischer Lehrer, der in Nepal geboren und aufgewachsen ist. Er leitet und betreut die Aktivitäten des Karma Kagyü Klosters in Swayambhu.

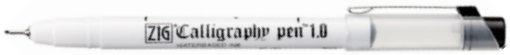
Zusätzlich zu der traditionellen tibetischen Ausbildung schloss Rinpoche in Kanada ein Studium der Filmwissenschaft mit dem Bachelor ab. Rinpoche teilt seine Zeit auf zwischen persönlichen Zurückziehungen, der Leitung seines Klosters und seinen Aktivitäten als Dharmalehrer, er nimmt sich dabei jedoch auch immer wieder Zeit, kurze Unterweisungen und Erzählungen zu schreiben.

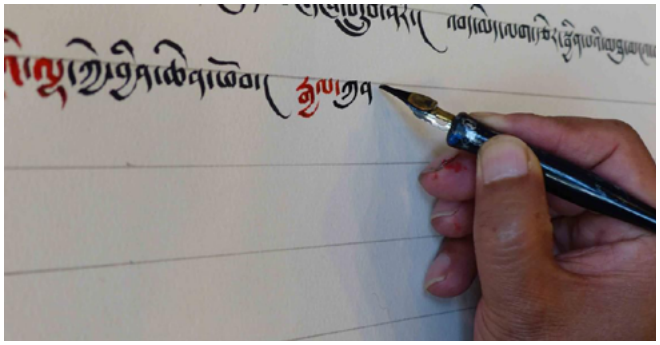
Rinpoches offizielle Webseite: **sabchu.org**

Liste der mitzubringenden Gegenstände

- **Kathas** (mindestens 3, auch vor Ort erhältlich)
- **Mala** (lange mit 108 Perlen und kurze mit 21 Perlen für die Shine-Meditation, einige Malas werden vor Ort erhältlich sein)
- **Teelichter für Lichtopfer** (Packungen mit 100 Stück und einem Durchmesser von 3-4 cm sind sehr willkommen)

- **Räucherstäbchen für Rauchopfer** – Riwo Sangchö (natürliche Räucherstäbchen in Form von Stäbchen oder Pulver, vorzugsweise tibetisch, bhutanisch oder nepalesisch, alternativ könnt ihr auch Räucherharz oder getrocknete Kräuter wie Palo Santo, Lavendel, weißer Salbei usw. mitbringen)
- **Düntsam Booklet** (ihr braucht lediglich das neue Exemplar mitzubringen, das ihr in 2025 in Düntsam Tschechien, Düntsam Polen oder Düntsam Deutschland erhalten habt, alle anderen erhalten kostenfrei ein Exemplar vor Ort)
- **Śākyamuni Sadhana**, ***Der Segensschatz***
- **Chenrezig Sadhana**
- **Sitzkissen, Unterlage/Matte und kleiner Tisch** werden gestellt
- **Weiße Kleidung** für das Sojong-Gelübde
- **Tsok** (Herzhaftes, Süßes oder kleine Saftpackungen sind willkommen)
- **Fineliner/Kalligrafiestift** (jeder Teilnehmer sollte seinen eigenen Stift, insbesondere einen goldfarbenen, mitbringen, denn wir werden das Abschreiben des Herz-Sutra auf traditionellem Reispapier üben. Das Papier wird vor Ort gestellt)





- **Anstecknadel „Schweigen“**
- **Wasserflasche/Thermoskanne** (bringt bitte eure eigene wiederverwendbare Flasche oder Thermoskanne mit, da nur Getränke in geschlossenen Behältern mit in die Gompa genommen werden dürfen)
- **Ohrstöpsel** (bitte beachtet, dass ihr möglicherweise einen schnarchenden Zimmergenossen haben werdet)
- **Medikamente, Toilettenartikel, etc.**
- **Hausschuhe/Socken** (werden für die Gompa empfohlen)

Diese Liste wird auch auf unserer Website verfügbar sein: **duntsam.com**

Empfohlene Bücher

- *Der Weg zur Befreiung* – eine neue Übersetzung des Herz-Sutra mit Kommentaren, vom Ehrwürdigen Thich Nhat Hanh
- *Das Herzinfarkt-Sutra* von Karl Brunnhölzl

Empfohlene Themen zur Auffrischung

- **5 Skandhas**: **HIER** findet ihr ein Video zum Thema und eine Erklärung (auf EN) **HIER**
- **12 Glieder des abhängigen Entstehens:** ein weiteres Video findet ihr **HIER** und eine andere Übersicht **HIER**.

Unterkunft

Adresse: **Pospolu Resort, Mokrovraty 1, 26203 Mokrovraty, Tschechien**

Wir erhalten einen speziellen Gruppenrabatt, da die Besitzer dem Dharma und seinen Lehrern, wie Sabchu Rinpoche, tief verbunden sind. Die geräumige Gompa ist mit allen Notwendigkeiten ausgestattet und die geeignete Umgebung ermöglicht es unserem Geist, sich zu entspannen. **HIER** findet ihr einige Informationen zum Veranstaltungsort.

Verpflegung

Wie bereits erwähnt, sind **drei Mahlzeiten im Zimmerpreis enthalten**.
Bitte teilt uns mit, ob ihr Lebensmittelallergien habt oder eine vegane/glutenfreie Ernährung wünscht.

Zimmer

Bitte beachtet bei der Registrierung unsere Faustregel: wer sich zuerst anmeldet, erhält zuerst die gewünschte Kategorie.
Die Preise gelten für eine Person pro Nacht, die Mahlzeiten sind inklusive.

- **A: Doppelzimmer** inkl. Badezimmer für max. 2 Personen: **85€** (pro Pers./Nacht), empfohlen für Pärchen, da nur ein Doppelbett vorhanden ist.
- **B: Doppelzimmer** inkl. Badezimmer für max. 2 Personen: **90€** (pro Pers./Nacht), separate Betten
- **C: Einzelzimmer**, Badezimmer wird mit einer weiteren Person geteilt: **95€** (pro Nacht)
- **D: Luxuszelte**, Badezimmer ausschließlich für Zeltbewohner nah bei den Zelten, für 2 Personen: **80€** (pro Pers./Nacht)
- **E: Einzelnutzung eines Zeltes**: **120€** pro Nacht

Bettwäsche und Handtücher sind im Preis inbegriffen.

Anmeldung

Am **26. März werden wir die Anmeldung eröffnen** und euch die unten aufgeführten Bankdaten erneut per Email zusenden.

Kontoinhaber: **Terton Foundation nadacni fond**
Kontonummer: **5465128349/0800**
IBAN: **CZ59 0800 0000 0054 6512 8349** BIC/SWIFT: **GIBACZPX**
Verwendungszweck: **Vor- und Nachname + donation**

Bezahlung der Unterkunft

Bitte überweist den Gesamtbetrag eurer **Unterkunft am 30. Juni 2026** auf das oben genannte Konto und sendet die **Auftragsbestätigung der Überweisung** erneut an **movingduntsam@gmail.com**

Anreise

Wir werden über diesen **LINK** eine Liste für Fahrgemeinschaften bereitstellen. Trage dich ein, wenn du eine Mitfahrgelegenheit brauchst oder Platz in deinem Auto hast. Die Liste kann auch für Flug- oder Bahnreisende nützlich sein, um sich gegebenenfalls ein Taxi zu teilen.

Öffentliche Verkehrsmittel: Zug S88 (einfachste Option, Fahrtzeit 1h20min) vom Prager Hauptbahnhof Richtung Dobříš, mit Halt in Mokrovraty, kostet ~120CZK (ca. 5€). Fahrkarten sind am Fahrkartenschalter oder **ONLINE** erhältlich.

Herzliche Grüße, wir freuen uns auf euch und ein segenreiches Retreat mit unserem Lehrer Sabchu Rinpoche.

Eurer Düntsam Orga-Team

Zeitplan Düntsam 11

07 Sep 2026 – 15 Sep

Ankunftstag: 07.09.2026

Datum	Tag	Zeit	Beschreibung
07.09.2026	Ankunftstag	15:00	Check-in*
07.09.2026	Ankunftstag	18:00	Abendessen.
07.09.2026	Ankunftstag	**20:00 - 21:30**	**Einführung in das Herz-Sutra.**
07.09.2026	Ankunftstag	22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

** Bitte kommt am 7. September NICHT vor 15:00 Uhr an, da wir noch mit der Organisation beschäftigt sind. Und bitte bis spätestens 18:00 Uhr da sein, damit der Ablauf reibungslos funktioniert.*

Übersicht über unser 7-Tage Retreat

Ankunftstag: **07.09.2026**
Tag 1: **08.09.2026**
Tag 2: **09.09.2026**
Tag 3: **10.09.2026, Dharmapāla Tag**
Tag 4: **11.09.2026, Neumond –Buddha Śākyamuni Tag, Tag des Sojong-Gelübdes**
Tag 5: **12.09.2026**
Tag 6: **13.09.2026**
Tag 7: **14.09.2026, Weiße Tārā Tag, Tag der Feier**
Abreisetag: **15.09.2026**

Tag 1–3: 08–10.09.2026

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
08-10.09.2026	Tag 1-3		06:25 - 06:30	Chöpön läutet Praxis ein (Gong).
08-10.09.2026	Tag 1-3	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**Bodhisattva-Gelübde (Tag 1), 21 Taras. Herz-Sutra.**
08-10.09.2026	Tag 1-3		07:45 - 09:00	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
08-10.09.2026	Tag 1-3	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Herz-Sutra. Sang-Praxis (Rauchopferung).**
08-10.09.2026	Tag 1-3		10:45 - 11:00	Kurze Pause.
08-10.09.2026	Tag 1-3	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Herz-Sutra.**
08-10.09.2026	Tag 1-3		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
08-10.09.2026	Tag 1-3	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Herz-Sutra. Mahakala-Praxis.**
08-10.09.2026	Tag 1-3		16:00 - 17:00	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
08-10.09.2026	Tag 1-3	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Stille Meditation.**
08-10.09.2026	Tag 1-3		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
08-10.09.2026	Tag 1-3	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig-Praxis.**
08-10.09.2026	Tag 1-3		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 4: 11.09.2026 Tag des Sojong-Gelübdes (Sonnenaufgang 6:32)

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
11.09.2026	Tag 4 Sojong		05:15 - 05:20	Chöpön läutet Praxis ein (Gong).
11.09.2026	Tag 4 Sojong	**Thün 1**	**05:20 - 7:45**	**Sojong-Gelübde. 21 Taras.**
11.09.2026	Tag 4 Sojong		07:45 - 09:00	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
11.09.2026	Tag 4 Sojong	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Herz-Sutra. Sang-Praxis (Rauchopferung).**
11.09.2026	Tag 4 Sojong		10:45 - 11:00	Kurze Pause.
11.09.2026	Tag 4 Sojong	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Herz-Sutra.**
11.09.2026	Tag 4 Sojong		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
11.09.2026	Tag 4 Sojong	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Herz-Sutra. Mahakala-Praxis.**
11.09.2026	Tag 4 Sojong		16:00 - 17:00	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
11.09.2026	Tag 4 Sojong	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Herz-Sutra.**
11.09.2026	Tag 4 Sojong		18:45 - 20:30	Kein Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
11.09.2026	Tag 4 Sojong	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig-Praxis.**
11.09.2026	Tag 4 Sojong		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 5–6: 12–13.09.2026

Datum	Tag	Session	Zeit	Beschreibung
12-13.09.2026	Tag 5-6		06:25 - 06:30	Chöpön läutet Praxis ein (Gong).
12-13.09.2026	Tag 5-6	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**21 Taras. Herz-Sutra.**
12-13.09.2026	Tag 5-6		07:45 - 09:00	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
12-13.09.2026	Tag 5-6	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Herz-Sutra. Sang-Praxis (Rauchopferung).**
12-13.09.2026	Tag 5-6		10:45 - 11:00	Kurze Pause.
12-13.09.2026	Tag 5-6	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Herz-Sutra.**
12-13.09.2026	Tag 5-6		12:15 - 14:30	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
12-13.09.2026	Tag 5-6	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Herz-Sutra. Mahakala-Praxis.**
12-13.09.2026	Tag 5-6		16:00 - 17:00	Stille Pause. Freie Zeitgestaltung, aber während der gesamten Pause wird Schweigen bewahrt.
12-13.09.2026	Tag 5-6	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Stille Meditation.**
12-13.09.2026	Tag 5-6		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
12-13.09.2026	Tag 5-6	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig-Praxis.**
12-13.09.2026	Tag 5-6		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Tag 7: 14.09.2026 Tag der Feier

Datum	Day	Session	Zeit	Beschreibung
14.09.2026	Tag 7 Feier		06:25 - 06:30	Chöpön läutet Praxis ein (Gong).
14.09.2026	Tag 7 Feier	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**21 Taras. Herz-Sutra.**
14.09.2026	Tag 7 Feier		07:45 - 09:00	Frühstück. Freie Zeitgestaltung.
14.09.2026	Tag 7 Feier	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Herz-Sutra. Sang-Praxis (Rauchopferung).**
14.09.2026	Tag 7 Feier		10:45 - 11:00	Kurze Pause.
14.09.2026	Tag 7 Feier	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Herz-Sutra.**
14.09.2026	Tag 7 Feier		12:15 - 14:15	Mittagessen. Freie Zeitgestaltung.
14.09.2026	Tag 7 Feier	**Thün 4**	**14:15 - 15:30**	**Herz-Sutra. Mahakala-Praxis.**
14.09.2026	Tag 7 Feier		15:30 - 16:00	Kurze Pause.
14.09.2026	Tag 7 Feier	**Thün 5**	**16:00 - 17:00**	**Herz-Sutra. Ausdruck der Wertschätzung.**
14.09.2026	Tag 7 Feier		17:15 - 18:45	FEIER.
14.09.2026	Tag 7 Feier		18:45 - 20:30	Abendessen. Freie Zeitgestaltung.
14.09.2026	Tag 7 Feier	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig-Praxis. Tashi.**
14.09.2026	Tag 7 Feier		22:30	Nachtruhe in den Zimmern.

Abreisetag: 15.09.2025

Datum	Day	Zeit	Beschreibung
15.09.2026	Abreisetag	06:30 - 07:45	Optionale, letzte gemeinsame Praxis mit Rinpoche.
15.09.2026	Abreisetag	07:45	Frühstück.
15.09.2026	Abreisetag	11:00	Check-out **spätestens um 11:00 Uhr.**

Düntsam Community

Klicken Sie auf die Flagge, um die Übersetzung zu finden

MEDITATION RETREAT WITH VEN.

Sabchu Rinpoché

Düntsam 11

07 Sep

2026

15 Sep

Dear all,
we are pleased to present the topic for our 11th Retreat, The Heart Sutra: *Prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtram*. *Pāram* means "the other shore", *ita* means "gone", *prajñā* means "insight, wisdom" and *hṛdaya* means "heart, essence": the essence of insight or wisdom that brings us to the other shore.

Thus have I heard…

Most of us have, at some point, recited this ancient Mahāyanā root text, but have you truly understood its meaning? If not, this retreat may help unlock the deeper meaning behind its many negations.

How do we view reality? What is a mental object? These are some of the intriguing aspects of this Sūtra, which leads to a deeper understanding of emptiness, also known as ***śūnyatā*—the absence of inherent existence in all phenomena**. Even as a conceptual understanding, it is a great support for all Buddhist practitioners. Not only is it the philosophical foundation, but all Buddhist training, including tantric and yogic practices, requires practitioners to have adequate knowledge of this indispensable base. Therefore, studying the outline of this topic will be of great benefit to us in many ways.

About Venerable Sabchu Rinpoché

Sabchu Rinpoché is a contemporary Tibetan Buddhist teacher, born and raised in Nepal, and active in overseeing the activities of the Karma Kagyu monastery in Swayambhu. In addition to the traditional Tibetan education and training, Rinpoché also completed a bachelor's degree in Film Studies in Canada. Dividing his time between personal retreat, overseeing his monastery, and teaching Dharma, Rinpoché also sets aside some time to write short teachings and narratives.

Rinpoché's official website: sabchu.org

List of items to bring

- **kathas** (minimum 3, also available on site)
- **mala** (long ones of 108 beads and short ones of 21 beads for shiné meditation, a few malas will be available on site)
- **tea light candles** for light offerings (package of 100 pieces with a diameter of 3-4 cm would be appreciated)

- **incense** for smoke offerings (Riwo Sangchö, any natural incense in the form of sticks or powder, preferably Tibetan, Bhutanese or Nepalese are most welcome. Alternatively, you can also bring incense resin or dry herbs (palo santo, lavender, white sage, etc.))
- **Düntsam booklet** (you only need to bring the new copy received by Düntsam Czech, Düntsam Poland or Düntsam Germany in 2025, those who haven't received a new copy will be provided with one)
- **Śākyamuni Sadhana,** ***Treasury of Blessings***
- **Chenrezig Sadhana**
- **cushion, mat and small table** will be provided by the venue
- **white clothing** for the sojong vow
- **tsok** (anything savoury, sweet or small packages of juice are welcome)
- **fine liner/caligraphy pen or regular thin-tip pen** (each participant should bring their own, especially a golden coloured one. During Düntsam, we will practice copying the Heart Sutra using traditional rice paper. The paper will be provided on-site)

- **badge/pin "silence"**
- **water bottle/thermos** (you should bring your own reusable bottle or thermos as only drinks in closed containers may be brought into the gompa)
- **earplugs** (bear in mind that you might have a snoring roommate)
- **medication, toiletries, etc.**
- **slippers/socks** (recommended for the gompa)

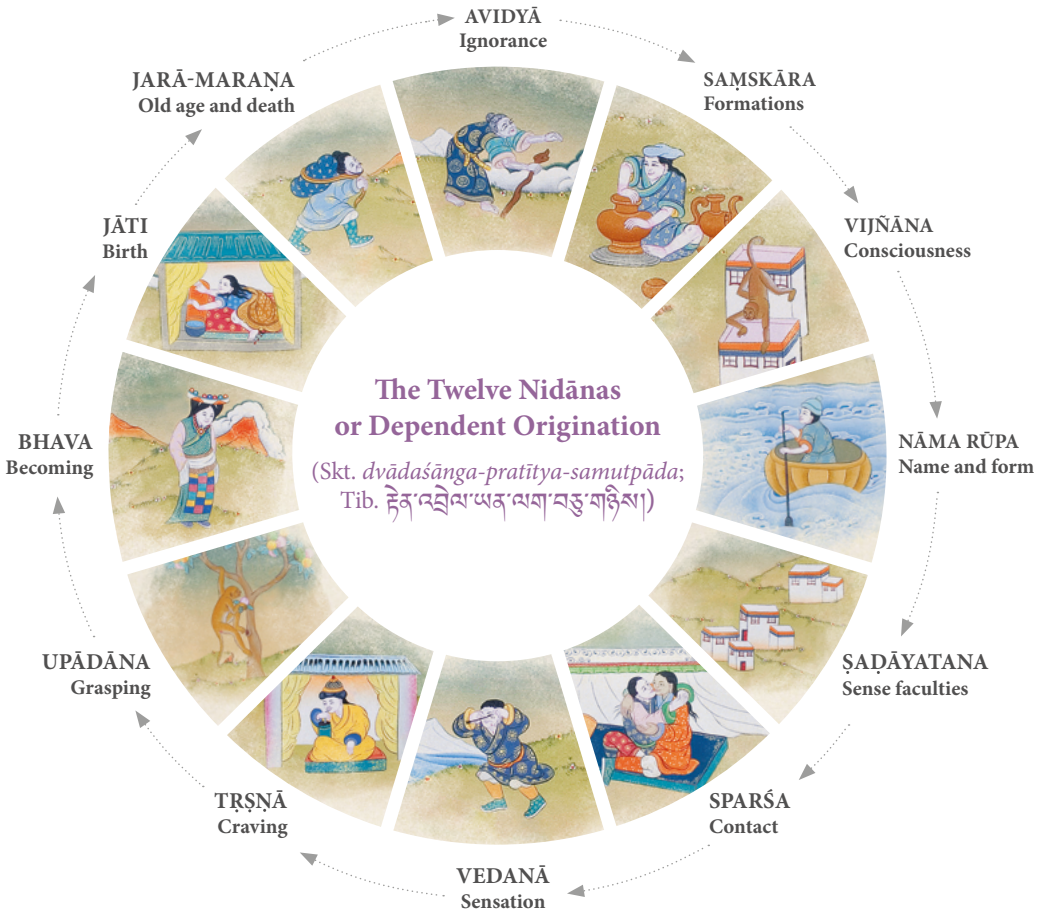
This list will also be available on our website: **duntsam.com**

Recommended books

- *The Other Shore*—a new translation of the Heart Sutra with commentaries by Ven. Thich Nhat Hanh
- *The Heart Sutra Attack* by Karl Brunnhölzl

Recommended subjects to review

- **5 Skandhas**: a brief overview can be found **HERE** and a more detailed explanation **HERE**.
- **12 links of dependent origination:** a brief overview is available **HERE** and a more detailed explanation can be found **HERE**.



Accommodation

Address: **Pospolu Resort, Mokrovraty 1, 26203 Mokrovraty, Czech Republic**

We continue to receive a special group discount since the owners are devoted to the Dharma and its teachers such as Sabchu Rinpoché. The spacious gompa is equipped with all necessities and a suitable environment allows our mind to rest. **HERE** you can find essential information about this venue.

The Meals

As already mentioned, **3 meals are included in the room rate**.
Please let us know if you have any food allergies or require a vegan/gluten free diet.

The Rooms

Please keep in mind our rule when registering: first come, first served.
Prices are for one person per night, meals are included.

- **A: double room** incl. bathroom for max. 2 persons: **85€** (per pers./night), recommended for couples as there is only one double bed.
- **B: large double room** incl. bathroom for 2 persons: **90€** (per pers./night), separate beds
- **C: single room** shared bathroom with one person: **95€** (per night).
- **D: luxury tents**, bathroom exclusively for tent occupants near the tents for 2 persons: **80€** (per pers./night).
- **E: single use of a tent**: **120€** per night.

Bed linen and towels included.

Registration

On **March 26 we will open the registration** and send you the bank details below again by email.

Account holder: **Terton Foundation nadacni fond**
Account number: **5465128349/0800**
IBAN: **CZ59 0800 0000 0054 6512 8349**
BIC/SWIFT: **GIBACZPX**
Transaction purpose: **First name and surname + donation**

Payment of accommodation

Please transfer the total amount for your accommodation to the account mentioned **above on June 30, 2026 and send a payment confirmation** of the bank transfer to **movingduntsam@gmail.com**

Transportation

We will make a list available for carpooling via this **LINK**. Sign up if you need a lift or have space in your car. This list can also be useful for those travelling by plane or train so that you can possibly share a taxi.

Public transportation: train S88 (easiest option, lasts 1h 20min) from Prague station towards Dobříš, stopping at Mokrovraty, costs approximately 120 CZK (~5€). Tickets can be purchased from the ticket office or **ONLINE**.

We look forward to seeing you and to a blessed retreat with our teacher Sabchu Rinpoché. With warmest regards

Your Düntsam Germany Orga-Team

Schedule of Düntsam 11

07 Sep 2026 – 15 Sep

Arrival Day: 07.09.2026

Date	Day	Time	Description
07.09.2026	Arrival Day	15:00	Check-in starts*.
07.09.2026	Arrival Day	18:00	Dinner.
07.09.2026	Arrival Day	**20:00 - 21:30**	**Introduction to Heart Sutra.**
07.09.2026	Arrival Day	22:30	Maintain silence in the room.

** Please do NOT arrive before 3 p.m. on 7 September, as we will still be busy with the organisation. Also please be there by 6 p.m. at the latest so that everything runs smoothly.*

Overview of our 7 day retreat

Arrival Day: **07.09.2026**
Day 1: **08.09.2026**
Day 2: **09.09.2026**
Day 3: **10.09.2026, Dharmapāla Day**
Day 4: **11.09.2026, New Moon – Buddha Śākyamuni Day, Sojong Day**
Day 5: **12.09.2026**
Day 6: **13.09.2026**
Day 7: **14.09.2026, White Tārā Day, Celebration Day**
Departure Day: **15.09.2026**

Day 1 to 3: 08–10.09.2026

Date	Day	Session	Time	Description
08-10.09.2026	Day 1-3		06:25 - 06:30	Chöpön rings gong.
08-10.09.2026	Day 1-3	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**Bodhisattva vow (the 1st day). 21 Taras. Heart Sutra.**
08-10.09.2026	Day 1-3		07:45 - 09:00	Breakfast. Free time activities.
08-10.09.2026	Day 1-3	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Heart Sutra. Sang practice.**
08-10.09.2026	Day 1-3		10:45 - 11:00	Short break.
08-10.09.2026	Day 1-3	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Heart Sutra.**
08-10.09.2026	Day 1-3		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
08-10.09.2026	Day 1-3	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Heart Sutra. Mahakala practice.**
08-10.09.2026	Day 1-3		16:00 - 17:00	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
08-10.09.2026	Day 1-3	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Silent meditation.**
08-10.09.2026	Day 1-3		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
08-10.09.2026	Day 1-3	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig practice.**
08-10.09.2026	Day 1-3		22:30	Maintain silence in the room.

Day 4: 11.09.2026 Sojong Day (sunrise 6:32)

Date	Day	Session	Time	Description
11.09.2026	Day 4 Sojong		05:15 - 05:20	Chöpön rings gong.
11.09.2026	Day 4 Sojong	**Thün 1**	**05:20 - 7:45**	**Sojong vow. 21 Taras.**
11.09.2026	Day 4 Sojong		07:45 - 09:00	Breakfast. Free time activities.
11.09.2026	Day 4 Sojong	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Heart Sutra. Sang practice.**
11.09.2026	Day 4 Sojong		10:45 - 11:00	Short break.
11.09.2026	Day 4 Sojong	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Heart Sutra.**
11.09.2026	Day 4 Sojong		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
11.09.2026	Day 4 Sojong	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Heart Sutra** **Mahakala practice.**
11.09.2026	Day 4 Sojong		16:00 - 17:00	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
11.09.2026	Day 4 Sojong	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Heart Sutra.**
11.09.2026	Day 4 Sojong		18:45 - 20:30	No dinner. Free time activities.
11.09.2026	Day 4 Sojong	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig practice.**
11.09.2026	Day 4 Sojong		22:30	Maintain silence in the room.

Day 5 to 6: 12–13.09.2026

Date	Day	Session	Time	Description
12-13.09.2026	Day 5-6		06:25 - 06:30	Chöpön rings gong.
12-13.09.2026	Day 5-6	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**21 Taras. Heart Sutra.**
12-13.09.2026	Day 5-6		07:45 - 09:00	Breakfast. Free time activities.
12-13.09.2026	Day 5-6	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Heart Sutra. Sang practice.**
12-13.09.2026	Day 5-6		10:45 - 11:00	Short break.
12-13.09.2026	Day 5-6	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Heart Sutra.**
12-13.09.2026	Day 5-6		12:15 - 14:30	Lunch. Free time activities.
12-13.09.2026	Day 5-6	**Thün 4**	**14:30 - 16:00**	**Heart Sutra. Mahakala practice.**
12-13.09.2026	Day 5-6		16:00 - 17:00	Silence break. Free time activities but maintain complete silence during the break.
12-13.09.2026	Day 5-6	**Thün 5**	**17:00 - 18:45**	**Silent meditation.**
12-13.09.2026	Day 5-6		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
12-13.09.2026	Day 5-6	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig practice.**
12-13.09.2026	Day 5-6		22:30	Maintain silence in the room.

Day 7: 14.09.2026 Celebration Day

Date	Day	Session	Time	Description
14.09.2026	Day 7 Celebration		06:25 - 06:30	Chöpön rings gong.
14.09.2026	Day 7 Celebration	**Thün 1**	**06:30 - 7:45**	**21 Taras. Heart Sutra.**
14.09.2026	Day 7 Celebration		07:45 - 09:00	Breakfast. Free time activities.
14.09.2026	Day 7 Celebration	**Thün 2**	**09:00 - 10:45**	**Heart Sutra. Sang practice.**
14.09.2026	Day 7 Celebration		10:45 - 11:00	Short break.
14.09.2026	Day 7 Celebration	**Thün 3**	**11:00 - 12:15**	**Heart Sutra.**
14.09.2026	Day 7 Celebration		12:15 - 14:15	Lunch. Free time activities.
14.09.2026	Day 7 Celebration	**Thün 4**	**14:15 - 15:30**	**Heart Sutra. Mahakala practice.**
14.09.2026	Day 7 Celebration		15:30 - 16:00	Short break.
14.09.2026	Day 7 Celebration	**Thün 5**	**16:00 - 17:00**	**Heart Sutra. Expressions of appreciation.**
14.09.2026	Day 7 Celebration		17:15 - 18:45	CELEBRATION.
14.09.2026	Day 7 Celebration		18:45 - 20:30	Dinner. Free time activities.
14.09.2026	Day 7 Celebration	**Thün 6**	**20:30 - 21:30**	**Chenrezig practice. Tashi.**
14.09.2026	Day 7 Celebration		22:30	Maintain silence in the room.

Departure Day: 15.09.2025

Date	Day	Time	Description
15.09.2026	Departure Day	06:30 - 07:45	Last closed-group practice with Rinpoché (optional).
15.09.2026	Departure Day	07:45	Breakfast.
15.09.2026	Departure Day	11:00	Check-out **latest at 11:00**.