

Tagesplan

Individuelles Frühsitzen

06:00 **aufwachen**

06:30 – 07:10 Rezitation und Sitzmeditation

07:10 – 07:50 meditative Körperübungen

08:00 **Frühstück**

08:45 – 09:45 Selbstlose Hilfe

10:00 – 12:00 Meditation (sitzen/gehen)

12:00 **Mittagessen**

15:00 – 15:50 Sitzmeditation

16:00 – 16:30 individuell Gehen oder Sitzen (ind. Gespräche)

16:30 – 17:00 individuell Gehen oder Sitzen (ind. Gespräche)

17:10 – 17:50 meditative Körperübungen + Entspannung

18:00 **Abendessen**

19:00 – 19:30 Sitzmeditation

19:30 – 19:45 Gemeinsame Gehmeditation

19:45 – 20:30 Vortrag/Fragen/Metta-Meditation

Individuelles Spät-Sitzen