

Tagesplan

06:00

aufwachen

06:30 – 07:15

Rezitation und Sitzmeditation

07:15 – 08:00

Meditative Körperübungen

08:00

Frühstück

08:45 – 09:45

Selbstlose Hilfe

10:00 – 10:30

Meditationsanweisungen/Kurzvortrag

10:30 – 11:00

Sitzmeditation

11:00 – 11:30

Gehmeditation

11:30 – 12:00

Sitzmeditation

12:00

Mittagessen

14:00 – 14:50

Sitzmeditation

15:00 – 15:30

Gehmeditation

15:30 – 16:00

Sitzmeditation

16:00 – 16:30

Gehmeditation

16:30 – 17:15

Meditative Körperübungen + Entspannung

17:15 – 17:45

Sitzmeditation

18:00

Abendessen

19:15 – 19:45

Meditation im Sitzen

19:45 – 20:00

Gemeinsame Gehmeditation

20:00 – 20:45

Vortrag zum Seminar-Thema

20:45 – 21:00

Metta-Meditation (Liebende Güte)

Edles Schweigen bis Sonntag zu Mittag.
Möge es allen Wesen wohlgehen!