

Augustkurs Tagesplan

6:00 - 6:45	Meditation	
6:45 - 7:15	Gehmeditation	
7:15 - 8:00	Meditation	
8:00 - 8:45	Frühstück	
8:45 - 9:45	selbstlose Hilfe/Hausarbeit	
10:00 - 10:45	Hineinführung und Meditation	Video 1
11:00 - 12:30	Vortrag + Nachspüren	Video 2
12:30 - 15:00	Mittag und Pause	
15:00 - 15:45	Herzensbetrachtung und Meditation	Video 3
15:45 - 16:15	Gehmeditation	
16:15 - 17:00	Meditation	
17:00 - 17:30	Gehmeditation	
17:30 - 18:00	Meditation	
18:00 - 19:30	Abendessen	
19:30 - 20:10	Hineinführung und Meditation	Video 4
20:20 - 21:00	Kurzvortrag oder Fragen & Antworten	Video 5
21:00 - 21:30	Liebende Güte Meditation	Video 6