

Stundenplan – „Home-Retreat“

5.30	Wecken	Den Tag begrüßen	Gong * selbst
6.00 - 6.30		Gruppenmeditation	* Heinz Video / Livestream
6.30 - 7.00		Gehmeditation	
7.00 - 8.00		Gruppenmeditation / Yoga - Qi Gong	* Heinz Video / Livestream
8.00 - 8.30		Frühstück	
8.30 - 9.30		Individuelle Meditation Heimarbeit / Einzelgespräche	* selbst
9.30 - 12.00		Kontemplation Gruppenmeditation Dhammavortrag Sharing / Fragen	* Heinz-Video Video / Livestream
12.00 - 12.45		Mittagessen Heimarbeit	* selbst
12.45 - 14.00		Ruhepause	
14.00 - 15.00		Gruppenmeditation	* Heinz-Video Video / Livestream
15.00 - 17.30		Individuelle Meditation Einzelgespräche	
17.30 - 19.00		Abendessen Heimarbeit	* selbst
19.00 - 19.45		Gruppenmeditation	* Heinz-Video Video / Livestream
19.45 - 20.00		Gehmeditation / Yoga - Qi Gong	
20.00 - 20.30		Gruppenmeditation	* Heinz-Video Video / Livestream
20.30 - 21.15		Dhammavortrag Sharing / Fragen	
21.15 - 21.30		Liebende Güte Meditation	
21.30		Bettruhe	

☺☺☺ Mögen alle Wesen glücklich sein ☺☺☺