

Stundenplan – „Meditation und Praxis im Alltag“

5.30	Wecken	Den Tag begrüßen	Gong * selbst
<u>Gemeinsam:</u>			
6.00 - 6.30		Gruppenmeditation	* Heinz Video / Livestream
6.30 - 7.00		Gehmeditation	
7.00 - 8.00		Gruppenmeditation / Yoga - Qi Gong	* Heinz Video / Livestream

Wer früher los muss, kann für sich die Meditation auch kürzer machen

Individuell:

Individueller Tagesplan von 8:00 – 19:00 Uhr * selbst

Bitte selbst einteilen – ein eigener Zeitplan / Struktur ist hilfreich

Frühstück

Je nach eigener Situation:
Arbeit, Heimarbeit, etc.

Kontemplation und Dhammavortrag des Vormittags
wird als Video aufgezeichnet und steht den Teilnehmern zur Verfügung.
So dass Diese den Vortrag nach eigener Planung z.B. in der
Mittagspause oder nachmittags für sich ansehen können.

Mittagessen - Nach eigener Planung

Ruhepause - Nach eigener Planung

Wenn es der eigene Tagesablauf zulässt.
kurze Meditationen (5 bis 15 Minuten) integrieren.

Einzelgespräche werden über Zoom geführt und individuell vereinbart

17.30 - 19.00		Abendessen / Heimarbeit	* selbst
<u>Gemeinsam:</u>			
19.00 - 19.45		Gruppenmeditation	* Heinz-Video Video / Livestream
19.45 - 20.00		Gehmeditation / Yoga - Qi Gong	Video / Livestream
20.00 - 20.30		Gruppenmeditation	* Heinz-Video Video / Livestream
20.30 - 21.15		Dhammavortrag Sharing / Fragen	* Heinz-Video Video / Livestream
21.15 - 21.30		Liebende Güte Meditation	* Heinz-Video Video / Livestream
21.30		Bettruhe (oder sobald es möglich ist)	

☺☺☺ Mögen alle Wesen glücklich sein ☺☺☺